
Здоровье
3 90
ISSN 0044—1945

СОДЕРЖАНИЕ

■ **Острая проблема**
БЕЗНРАВСТВЕННОСТЬ НЕЛЬЗЯ ПРИКРЫВАТЬ МОЛЧАНИЕМ 3

ТАК КТО ЖЕ СТОИТ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ПОТРЕБИТЕЛЯ? 4

■ **Врач разъясняет...**
КЛЕЩЕВОЙ РИККЕТСИОЗ 8
ОСТОРОЖНО, ВИРУСНЫЙ КОНЪЮНКТИВИТ! 8
НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ 9
ЛФК ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ 10

■ **Она и он**
ИНСТИНКТ? СЦЕНАРИЙ? 14

■ **Особые зоны организма**
ИРИС — ЧУДЕСНОЕ ЗЕРКАЛО 17

■ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ИМПУЛЬС СНИМАЕТ БОЛЬ 19

■ В ОЧЕРЕДИ НА... ТУРНИК 22

■ **Мода, здоровье и мы**
ИМЕТЬ ПРАВО ВЫБОРА 26

■ А ЧТО ПРЕДЛОЖИТ АЛЕША? 30

Сдано в набор 22.01.90.
Подписано к печати 01.02.90. А 00223.
Формат 60×90⅛.
Бумага книжно-журнальная.
Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Усл. кр.-отт. 7,55.
Уч.-изд. л. 7,58.
Тираж 18 070 000 экз.
(1-й завод: 1—5 335 248 экз.).
Заказ № 2336.
Цена 40 коп.

Фотоформы изготовлены в ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типографии имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда», 125865, ГСП, Москва, А-137, улица «Правды», 24.

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14.

Телефоны отделов:
писем 212-24-17; 212-24-90;
охраны материнства и детства 251-94-49;
лечебно-профилактического 212-22-00;
здорового образа жизни 250-24-56;
художественного 251-20-06.

Отпечатано в ордена Трудового Красного Знамени типографии издательства ЦК КП Узбекистана, г. Ташкент, улица В. И. Ленина, 41.

Весенний мартовский день, дробь капели, первые букетики подснежников и мимозы, нежные женские улыбки — не лучший момент для серьезного разговора. Но тема слишком важна, время не ждет, и во имя тех же прекрасных женских улыбок, ласковых рук, во имя высшего предназначения женщины на Земле — материнства — мы ведем этот разговор за нашим «круглым столом».

Материнству сегодня угрожает все. Неблагоприятная экологическая ситуация, тяжелые условия труда, нервные перегрузки. Последствия этого комплекса повреждающих факторов первыми видят акушеры-гинекологи: недоношенные беременности, гибель матерей и детей, рождение малышей-инвалидов...

Издавна по старой традиции во многих семейных делах принимали участие два человека «извне» — врач и духовник. Время многое ставит на свои места. Сегодня мы начинаем в религии черпать столь необходимое нам нравственное начало. Если бы еще и медицина вернула к себе доверие и утерянные позиции советника в семье и в обществе!

Во всяком случае, акушеры-гинекологи, понимая огромное бремя ответственности, которое лежит на них, не могут не думать о том, как защитить женский организм, как сохранить здоровье будущему ребенку. Именно этому был посвящен Всесоюзный съезд акушеров-гинекологов в Махачкале в конце прошлого года. Решение вопросов, поднятых медиками на съезде, требует участия всего общества. Это не пустая фраза, не лозунг, это суровая реальность сегодняшнего дня. Итак, слово делегатам съезда.



Фото С. БОНДАРЕНКО

ПУСТЬ ВСЕГДА БУДЕТ МАМА!

А. А. БАРАНОВ,
заместитель министра здравоохранения СССР:

— Все мы знаем, сколько трудностей сейчас у нашего здравоохранения. Но как для родителей самое дорогое — здоровье ребенка, так и для общества здоровье поколения, которое входит в жизнь,— самый большой капитал.

Без участия партийных и советских органов, без серьезных социальных мер нам не справиться. Да, многое уже сделано: увеличен дородовой отпуск до 70 дней, вводится оплаченный отпуск по уходу за ребенком до полутора лет и до 3 лет — без сохранения содержания. Нашей службе увеличены ассигнования в 1990 году, передаются административные здания под детские больницы и поликлиники, строятся родильные дома по новым современным проектам, обеспечивающим совместное пребывание матери и ребенка.

Но всего этого недостаточно. Материнская и детская смертность по-прежнему высока, каждый год рождается до 60 тысяч детей-инвалидов. Нам жизненно необходимы перинатальные центры, необходима в достатке современная аппаратура для диагностики и реанимации. Более тысячи ультразвуковых аппаратов, более тысячи реанимационных инкубаторов уже закуплено в минувшем году. Но на импорте далеко не уедешь. Реальный путь обеспечения родильных домов необходимой аппаратурой — это совместное с иностранными фирмами производство. И большая надежда — на помощь нашей оборонной промышленности.

Еще одна программа, требующая всеобщей поддержки,— планирование семьи. Как показал опыт многих стран, она помогает снизить в два раза материнскую смертность и в четыре — детскую. Тех средств контрацепции, которые мы сейчас производим и закупаем, катастрофически не хватает. И потому решить эту проблему также вряд ли удастся без помощи совместных предприятий.

Изменить условия труда женщины, стараться защитить ее от вредного влияния внешней среды, вовремя диагностировать внутриутробную инфекцию, создать широкую сеть медико-генетических служб, проводить массовый скрининг новорожденных — вот далеко не полный перечень того, что нам предстоит сделать. И очень важно вернуть доверие женщины. К сожалению, служба охраны материнства и детства себя во многом скомпрометировала. По данным Госкомстата СССР, на грубость, плохое отношение в родильных домах и гинекологических больницах жалуется каждая восьмая женщина. Думаю, что на самом деле недовольных еще больше...

Т. А. СТАРОСТИНА,
профессор,
главный акушер-гинеколог Минздрава СССР,
народный депутат СССР:

— Начну с банальной мысли: женщину нужно готовить к материнству задолго до наступления беременности. В одном только Черемушкинском районе Москвы 70% беременных женщин страдают хроническими экстрагенитальными (не женскими) заболеваниями. И планирование семьи также надо начинать с детства. Внушать даже совсем маленькому человечку, что он будет не только строителем, учителем или летчиком, но и отцом или мамой своего ребенка. Наша школа до сих пор ориентирует ребенка на общественную роль, профессиональную, на все что угодно, только не на развитие качеств, необходимых родителям, и — увы! — никто не ориентирует на активную заботу о своем здоровье.

И вот что еще я хотела бы подчеркнуть: в регионах с высокой рождаемостью надо воспитывать прежде всего мужчин, иначе мы успеха не добьемся. В Средней Азии ведь муж решает все: и сколько иметь детей, и как кормить ребенка. Может быть, стоит привлечь в союзники духовенство. Ведь даже мудрость Корана направлена на то, чтобы регулировать интервалы между родами. Ребенка надо кормить грудью два года, говорится в Коране, и в течение всего этого времени воздерживаться от беременности. Ну если по поводу продолжительности грудного вскармливания можно спорить, то уж совершенно бесспорно, что интервал между родами должен быть не менее двух лет, и в течение этого времени женщина должна предохраняться от беременности.

В. Е. РАДЗИНСКИЙ,
профессор, директор Института охраны матери и ребенка Минздрава Туркменской ССР:

— Еще одна типичная среднеазиатская проблема: женщину с маленьким ребенком, особенно если у нее еще есть дети, практически невозможно уговорить даже пойти к врачу, не говоря уж о том, чтобы лечь в стационар. Но именно такие женщины особенно нуждаются в оздоровлении, поскольку их организм истощен частыми родами. Как помочь им? Мы предложили лечить маму вместе с ребенком в педиатрическом стационаре. При переходе больниц на хозрасчет вполне реально ввести в штат детской больницы должности гинеколога, стоматолога, терапевта. И пока лечится ребенок, есть возможность обследовать и при необходимости провести курс лечения матери по всем, как говорится, «болевым» точкам.

В нашем институте такое отделение создано. За три года через него прошли 7 тысяч матерей. 60% из них получили необходимый курс лечения.

Я подсчитал, что за год в республике таким образом можно оздоровить 60 тысяч матерей.

Г. М. САВЕЛЬЕВА,
академик АМН СССР:

— Ни для кого не секрет, что в разных регионах материнская и детская смертность колеблется в зависимости от социальных условий. Это прежде всего. Но вместе с тем все наши усилия не дадут эффекта, если женщина будет убеждена,

что от нее ничего не зависит. Кого только не слушают наши будущие мамы — подруг, соседок, экстрасенсов. Только вот в консультацию не идут...

Я никогда не забуду женщину, которая погибла из-за позднего токсикоза беременности. Обратись она вовремя в консультацию, ее бы госпитализировали, и несчастье было бы предотвращено. Конечно, многое надо менять и в организации работы женских консультаций, и в воспитании персонала, чтобы женщины шли к нам без боязни и опасений. Но я готова умолять каждую женщину: если у вас не сложились отношения со своим лечащим врачом, обратитесь к главному врачу, попросите вызвать консультанта — это ваше право, и вам обязаны пойти навстречу. Но не избегайте женской консультации — вы делаете хуже себе и своему будущему ребенку.

Т. А. СТАРОСТИНА:

— В Комитете Верховного Совета по делам женщин, охраны семьи, материнства и детства мы подумали о том, чтобы выплачивать поощрение — положим, 100 рублей — беременным женщинам за то, что они вовремя обратились в консультацию и выполняли все рекомендации врача. Надеюсь, Верховный Совет СССР нас поддержит. Во всяком случае, уверена, эффект этой меры будет немалый и результаты окупят все затраты. Такая премия выплачивается во многих странах. Это дает возможность на ранних стадиях беременности прогнозировать и защищаться от осложнений, которые нередко становятся причиной гибели и матери, и плода. Хочу напомнить и о методе психопрофилактической подготовки к родам в консультации. Этот наш метод сейчас широко применяется во многих странах и совершенно забыт у нас. Он, конечно, требует от врача специальных знаний.

На подготовку акушера-гинеколога нам вообще давно пора взглянуть по-новому. Во время войны — и это была вынужденная мера — готовили врача наспех, с минимумом необходимых знаний. Спустя десятилетия давайте спросим себя: многим ли отличаются от них иные наши врачи? Сейчас нам нужны высококвалифицированные специалисты.

В. А. СЕРОВ,
профессор,
главный акушер-гинеколог
Минздрава РСФСР:

— Если всерьез заниматься планированием семьи и применять, например, гормональные контрацептивы, наиболее эффективные для молодых женщин, врачу-гинекологу надо быть хорошо подготовленным и в области эндокринологии. А это лишняя нагрузка, в которой врач не заинтересован. Ему ведь за это не платят! Значит, нужна система, при которой врач будет материально заинтересован в том, чтобы женщина была здорова, не делала аборта, родила здорового ребенка. Заинтересован в расширении сферы деятельности. Я убежден: не только нравственные, но и экономические рычаги должны регулировать поведение и врача, и больного.

Последние десять лет акушерство за рубежом считается перинатальным. Перинатальное значит «вокруг родов». Вот вокруг родов и строится работа акушеров-гинекологов в экономически развитых странах.

Для того чтобы акушерство у нас стало на самом деле перинатальным, нужна, как уже говорилось, соответствующая диагностическая и реанимационная аппаратура. И вот еще о чем хотелось бы сказать. К сожалению, у части населения сложилось представление, что рождение здорового ребенка зависит лишь от оснащения родильных домов, от условий в них. Подлинный бич современной перинатологии — инфицирование плода. Практика показывает, что многие женщины даже не представляют себе, как их сексуальная раскрепощенность может отразиться на здоровье будущего ребенка, не знают, что инфекция, передаваемая половым путем, становится нередко причиной гибели или тяжелой болезни ребенка.

Сколько обвинений мы слышим в адрес родильных домов, когда у ребенка обнаруживается сепсис. Я не хочу ни в коем случае снимать ответственность с врачей, но ведь сепсис мог развиться и внутриутробно, а его возбудителями стать, например, хламидийные инфекции, столь, кстати, сейчас распространенные.

Вопросы санитарной культуры молодых людей, будущих родителей, стоят сейчас очень остро. Мы, врачи, нередко сталкиваемся с последствиями полнейшего бескультурья, спасая мать, ребенка.

Т. А. СТАРОСТИНА:

— Ребенок родился в асфиксии. Что могло привести его в такое состояние? Сделал вдох раньше времени и втянул околоплодные воды. В таком случае его можно легко оживить без каких-либо последствий в дальнейшем. Но другие причины, в частности серьезное внутриутробное поражение плода, могут привести и к инвалидизации ребенка. Это наша беда. В таких случаях нам трудно прогнозировать результаты реанимации. В ФРГ, например, в самых тяжелых случаях новорожденных реанимируют 5 минут, у нас — 10 или даже 15, в зависимости от обстоятельств. Может быть, стоит пересмотреть это положение? Но кто возьмет на себя решение прекратить реанимацию, если кажется, что есть даже малейшая возможность спасти ребенка. Нет, я думаю, надо идти по пути прогресса в реанимационных мерах, совершенствования аппаратуры. Но, бесспорно, главное тут — профилактика внутриутробных поражений плода и бережное ведение родов.

Р. А. МАЛЫШЕВА,
профессор (Свердловск):

— Пока еще организм женщины пытается скомпенсировать воздействие внешней среды. Но один неопровержимый вывод мы уже сделали: у всех детей, мамы которых подвергались вредному влиянию среды или производства, снижен иммунологический статус, эти дети чаще других болеют ОРВИ, бронхитами.

По нашим данным, на Уралмаше женщины, долгое время работающие на некоторых производствах, в три раза больше времени проводят на больничных листках по уходу за детьми, чем, например, в сварочном цехе, хотя сварочное производство еще не самое чистое в экологическом отношении.

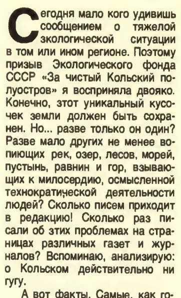
Э. К. АЙЛАМЗЯН,
профессор, директор Института
акушерства и гинекологии
АМН СССР (Ленинград):

— Нельзя недооценивать влияние экологических факторов на репродуктивную функцию женщины. Что же делать? Ждать, пока сформируется экологическое мышление, будут построены чистые заводы, чистые автомобили? Мы предложили — и Ленсовет нас поддержал — такой путь: предприятия, которые пока еще загрязняют окружающую среду и наносят вред здоровью, должны компенсировать этот вред, финансируя наши научные и организационные программы.

Что же, общество психологически созрело для решения проблем охраны материнства и детства. Об этом говорит и создание Комитета Верховного Совета СССР по делам женщин, охраны семьи, материнства и детства. Но, кроме специальных организационных, научных мер, нужны усилия каждого из нас.

Среди миллионов наших читателей есть, наверное, и руководители предприятий, организаторы здравоохранения, депутаты Советов, педагоги, просто мужья и отцы. Мы обращаемся к ним. Помогите женщинам, которые рядом с вами,— матерям, труженицам. Подумайте, как снять с их плеч хотя бы часть тяжелой женской ноши. Все усилия изменить жизнь к лучшему, все попытки создать здоровое, полноценное общество бессмысленны, если не будут здоровыми женщины, если не будут они рожать здоровых детей.

Ирина ПАВЛЕНКО





БЕЗНРАВСТВЕННОСТЬ НЕЛЬЗЯ ПРИКРЫВАТЬ МОЛЧАНИЕМ

Сегодня мало кого удивишь сообщением о тяжелой экологической ситуации в том или ином регионе. Поэтому призыв Экологического фонда СССР «За чистый Кольский полуостров» я восприняла двояко. Конечно, этот уникальный кусочек земли должен быть сохранен. Но... разве только он один? Разве мало других не менее вопиющих рек, озер, лесов, морей, пустынь, равнин и гор, взывающих к милосердию, осмысленной технократической деятельности людей? Сколько писем приходит в редакцию! Сколько раз писали об этих проблемах на страницах различных газет и журналов? Вспоминаю, анализирую: о Кольском действительно ни гугу.

А вот факты. Самые, как говорится, свежие. О них сообщили советским и иностранным журналистам член Президиума правления Экологического фонда СССР, который был создан в прошлом году, кандидат физико-математических наук А. М. Степанов и ведущий геолог производственного объединения «Аэрогеология» М. И. Бурлешин.

На Кольском полуострове два крупнейших антропогенных источника химических загрязнений планеты (!) — металлургические комбинаты в городах Мончегорск и Никель. За полвека своего существования только мончегорский «Североникель» натворил в округе столько, что это, по приблизительным оценкам специалистов Института проблем управления ГКНТ и АН СССР, эквивалентно ущербу, нанесенному среде взрывом 50-килотонной атомной бомбы. В радиусе 1,5—2 километров вокруг завода практически нет растительности. В радиусе 10 километров от лесов осталось жалкое подобие. А, как известно, с увеличением в почве количества тяжелых металлов, которые обильно поступают туда с промышленными выбросами, замедляется рост растений. Для восстановления естественной среды, особенно на севере полуострова, потребуются сотни лет.

Максимальную тревогу вызывают большие количества в почве и растительности никеля, хрома, меди, мышьяка. Свою лепту вносят сернистые соединения, вызывающие кислотные дожди. Надо сказать, что тот случай, когда при сочетании вредные факторы взаимно усиливают друг друга, а не просто суммируются. Поэтому даже такая малость, как, скажем, установка по улавливанию сернистых соединений, может значительно снизить тяжелые для организма последствия от воздействия трудно улавливаемых тяжелых металлов.

В недра полуострова «вгрызаются» крупные горнодобывающие комбинаты. Железная руда, апатиты, слюда, строительные материалы, столь нужные стране, после извлечения оставляют карьеры и отвалы. И сегодня из таких вздыбленных 17 тысяч гектаров рекультивировано только (вдумайтесь в цифру!) 142 гектара. Звучит как издевательство. Честнее было бы сказать — ничего!

Поля мазута и хищническая добыча рыбы в Баренцевом море привели его на грань экологической катастрофы.

Это официальные данные.

Фото А. СТЕПАНОВА

И далеко не все. Однако, очевидно, и зтого достаточно, чтобы задуматься, испугаться, особенно за день завтрашний.

Так почему же не бьют колокола тревоги? Как раз в зтом и уникальность ситуации. Ведомственность. Именно ей удалось противопоставить в умах людей столь неразрывные понятия, как зкология и здоровье.

Практически все города и поселки здесь, кроме Мурманска,— придатки горнодобывающих и горноперврабатывающих првдприятий. А потому в одних руках все — и работа, и получение квартир, и лечение, и детские сады, и оплаченные путевки на отдых.

— Это трагедия,— говорит М. И. Бурлешин.— Жесточайшее давленив и пропаганда в угоду узковедомственным интересам привели к тому, что люди просто игнорируют зкологические и природоохранные проблемы. Откровенно говорят: зачем за такие деньги строить какое-то там очистное сооружение. Лучше нам добавить к зарплате, дать бесплатное питание, молоко...

На первый взгляд парадокс: сама администрация «портит» статистику. Не скрывавт, а выискивает на ранних стадиях профессиональные заболевания, госпитализирует, интенсивно лечит, направляет в профилактории. Но зто своего рода и хитрость. Заниматься природоохранными мероприятиями в полной мере дороже и сложнее. И работающий человек удовлетворен. Видит — деньги на его нужды тратятся, о его благе начальники пекутся. Неудивитвльно — такому «патриоту» своего предприятия дальше и трава не расти. Да и зачем? Об зтом тоже администрация позаботилась. Погубив (другого слова и не подберешь, когда в 100—200 раз превышают ПДК по тяжвлым металлам промышленные стоки) красивейшее озеро Имандра, руководство комбината организованно каждый выходной отправляет своих рыбаков-любителей (а таких здесь немало) за десятки километров на чистые озера. Там же понастроили и пансионаты, и дома отдыха. Плоды «заботы о народе» налицо. И не потому ли сам зтот народ не заинтересован в работе очистных сооружений. Ведь есть же на «Североникеле» такое по улавливанию сернистых соединвний. Только больше чем на 30% мощности не работает — для «галочки» зтого достаточно!

Случилось, на мой взгляд, самое страшное. Безнравственное отношение к природе, сиюминутный згоизм грозят перерасти в большую беду. Кто и как объяснит людям, что красивый и сытный детский садик, предоставляемый ведомством, не компенсирует воздействия на организм их детей и внуков того сложного букета вредных вв-ществ, выпускаемых и выливаемых зтим же «добрым» ведомством в воздух, воду, почву, при молчаливом согласии самих матерей, отцов, дедов, старших братьев? Всегда ли нужно хвалиться, что открылась еще одна больница на тысячу коек? К чему здесь пафос? Радоваться надо тому, что мы сдвлали, чтобы больниц требовалось все меньше и меньше.

С 1991 года будут введены штрафы за нанесение ущерба окружающей среде. В условиях хозрасчета они будут бить по карману каждого работающего на предприятии-загрязнителе. Мучает мысль: неужели только рублем можно пробить брешь в сознании, только штрафами побудить людей к активному действию?

Экологический фонд СССР видит выход в большой просветительской работе через общественные организации, движение «зеленых», которое на Кольском полуострове еще в пренатальном состоянии. Создается комплексная программа с привлечением научных, технических, журналистских сил. Параллельно планируется проведение вневедомственной зкологической зкспертизы. Изыскиваются средства, предпринимаются усилия для объединения единомышленников.

В мартв намечается зкспедиция, которая сделает отбор проб снега на загрязнение тяжелыми металлами. Результаты зкспресс-анализов станут достоянием общественности, Государственного комитета по охране природы, Верховного Совета СССР. В зкологической поездке журналистов по наиболее неблагополучным центрам предполагается участие наших северных соседей из Норвегии. И зто правильно. Настала пора жить открыто. Земля — наш общий дом. И, чтобы все его жители были здоровы, необходимо прежде всего исцеление от сокрытых ведомствами язв. Безнравственность нельзя прикрывать молчанием.

М. АЛЕКСЕЙКИНА

ТАК КТО ЖЕ СТОИТ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ПОТРЕБИТЕЛЯ?

«Я о проблеме, которая вам, наверное, уже надоела. Это о нитратах. Вы много пишете, но конкретно помочь не хотите. Расскажите нам, как и какими составами (химическими) можно определить содержание нитратов в продуктах. И не надо ссылаться на госконтроль».

В. П. Литус, Алма-Ата

Вопрос, как говорится, не в бровь, а в глаз. Таких писем в редакционной почтв множество. Да, зта проблема сегодня остра. И прежде всего потому, что и мы сами, и наши дети, и престарелые родители питаются тем, что есть на прилавках магазинов, а значит — нет никакой гарантии, что суточный рацион сбалансирован, что съеденная морковка, свекла, парниковый огурчик, а уж тем более зеленные (петрушка, укроп) не превысят предельно допустимую суточную дозу нитратов.

И вот, казалось бы, надо кричать: «Мы спасены!» Рынок наводнили всвевозможные индикаторные бумажки.

Честно скажу, и сама приобрела «Индам», выпускаемый НПО «Селекция», и еще несколько сотрудников редакции на три рубля не поскупились. Благо продаются подобные определители нитратов даже в аптеках. Ради интереса по рынкам прошли, но... Реакции на сок яблока (в нем-то уж, извeстно, нитратов практически нет) и на зеленные культуры (салат, шпинат...), где првдельно допустимые концентрации свыше 1000 миллиграммов на килограмм веса продукта, так мало различались, что мы засомневались. И чтобы не вздрагивать каждый раз, когда берешь в столовой салат «Здоровье» (морковка и капуста со сметаной), отложили зти бирюльки в сторону, решив все же, что важнее государственный контроль, контроль совести каждого производителя продукта — от поля до прилавка.

Чтобы уж быть честной до конца, скажу, что оружие, то бишь «Индам», сложила не сразу. Проконсультировалась со специалистами Центрального института агрохимического обслуживания сельского хозяйства. Там прямо сказали: не спешите рекламировать «Индам»: вещь, безусловно, полезная, но проверки показали, что разные партии индикаторной бумаги различаются по чувстви-

тельности и нестабильны по времени хранения, а потому за полученные данные ручаться нельзя. На резонный вопрос, когда же наконец мы вооружим людей такими приспособлениями, которые не введут покупателя в заблуждение, нас заверили — работы ведутся, и совсем скоро появится нечто надежное. О чем и обещали известить журнал.

Времени с тех пор прошло немного. Поэтому на науку пенять причин пока нет. Но вот новая волна писем, телефонных звонков. И особенно после телевизионной передачи. С экрана представители Общества потребителей обвинили Минздрав СССР в тех препонах, которые он якобы ставит на пути населения, желающего получать самостоятельно информацию о количестве нитратов на своем столе с помощью «Индама». Что ж, обвинение серьезное. Поэтому мы обратились к заместителю Главного государственного санитарного врача СССР В. И. Чибураеву, подпись которого стоит под «запретительными документами», и попросили подробно разъяснить ситуацию.

— Индикаторная бумага «Индам», выпускаемая НПО «Селекция», действительно в 1986 году была разрешена Минздравом СССР и Госагропромом СССР для определения нитратов в сельскохозяйственной продукции. Но речь шла об использовании ее для ведомственного и государственного контроля соответствия продуктов санитарным нормам. Предусматривалось, что специалист в лабораторных условиях определяет наличие нитратов с помощью индикаторной бумаги и оценивает результат тут же с помощью стандартных реактивов. Каждое такое исследование занимает около 30 минут.

Вопрос о выпуске индикаторной бумаги «Индам» для продажи населению ни Минздравом СССР, ни Госагропромом СССР не рассматривался вообще.

Результаты трехлетнего применения индикаторной бумаги «Индам» в практике работы лабораторий Госагропрома СССР и Минздрава СССР показали, что даже при строжайшем соблюдении всех правил проведения исследований результаты противоречивы.

По визуальной индивидуальной оценке, расхождения в дватри раза. Отмечена низкая воспроизводимость результатов при использовании различных образцов бумаги разных партий «Индама» и даже одной и той же партии, нестойкость при хранении. Наблюдались даже случаи спонтанного окрашивания индикатора без нанесения сока растений. Определить же содержание нитратов в продуктах, имеющих собственную окраску (морковь, свекла, зелень), а также выявить количество нитратов выше 1000 мг/кг таким способом вообще невозможно.

Поэтому еще в апреле 1989 года межведомственная группа по разработке методов определения нитратов в пищевых продуктах пришла к выводу о нецелесообразности использования индикаторных бумаг типа «Индам».

В Минздрав СССР стали поступать запросы от различных организаций об утверждении других индикаторов, предлагаемых для продажи населению. Все они прошли апробацию в Институте питания АМН СССР. К сожалению, их показатели также резко отличаются от данных, полученных официальными методами. А между тем в рекламных приложениях к экспресс-тестам даются некомпетентные рекомендации, умалчивается, что при их изготовлении использовались опасные и даже канцерогенные реактивы. По заключению специалистов санэпидслужбы, население не может проверить качество работы таких индикаторов, а потому при их использовании нет гарантий, что рацион человека будет строго регламентирован по количеству нитратов. Индикаторные бумаги не только не выполняли своей функции, но и давали неправильную оценку безопасности продукции.

Минздрав СССР, исходя из этого, признал нецелесообразным применение индикаторных бумаг типа «Нитрат», «Индам», «Дон», «ГАП БССР» кооперативов «Ирса», «Агран» и «Миимп» для определения нитратов в растительной продукции. Руководство министерства обратилось с просьбой в Управление организации торговли Минторга СССР, в другие ведомства, к главным государственным санитарным врачам союзных республик запретить производство этих индикаторных бумаг, рекламу и продажу их населению.

Создана группа специалистов, которой поручено до апреля 1990 года провести апробацию всех представленных индикаторов и дать Главному санитарно-профилактическому управлению Минздрава СССР заключение о возможности обеспечения населения столь важной продукцией.

Следует отметить, что принятые меры стимулировали разработчиков экспресс-индикаторов. Представлены образцы с большой степенью надежности при хранении, которые в настоящее время всесторонне апробируются.

В. И. Чибураев подчеркнул, что создание экспресс-тестов для определения качества продуктов питания по показателям, определяющим их безопасность, предназначенных для продажи населению, очень актуальная проблема. Наборы для экспресс-тестов нельзя отнести просто к товарам народного потребления, ибо население не имеет возможности проконтролировать их качество. Предстоит решить вопрос, кому поручить апробацию и утверждение подобных методов. Думается, лучше, чтобы это была вневедомственная организация или комиссия, и главное — бескомпромиссная.

Резонно. Но попробуем все же разобраться. То, что разработчики запрещенных индикаторов протестуют, не хотят, чтобы Минздрав СССР занимался контролем и качеством их продукции, объяснить нетрудно: идти по накатанному пути, не особенно заботясь о разных там ГОСТах и ОСТах, куда спокойнее и материально выгоднее, чем перестраиваться. Тут уж, извините, личный интерес явно превалирует.

Но Общество потребителей? Им-то это зачем? Созданное два года назад с гуманной целью защитить потребителя (то есть нас с вами!) «перед инструкциями ведомств», в данном случае оно, по-моему, противоречит своему же кодексу. Получается, что Минздрав, стимулирующий создание действительно надежных определителей нитратов в продуктах, доступных каждому покупателю, и одновременно ведущий жесточайшую борьбу за повсеместный контроль предельно допустимых концентраций нитратов на всех стадиях производства продукции,— это то ведомство, от которого все невзгоды. А вот «бедных» разработчиков невесть какие показания дающих «Индамов», вносящих излишнюю шумиху и нервозность в решении нитратной проблемы, в каждый дом, каждую семью, надо защитить и пожалеть. Помилуйте! От кого и во имя чего? Не пора ли расставить все точки над «і» и, не мороча людям голову, четко ответить на вопрос: кто же действительно стоит на страже здоровья потребителя?



Наталия САВИНА

БЕЗОПАСНЫЙ ЧЕБУРАШКА,

или

МОЖЕТ ЛИ МАМА СПОКОЙНО ДАТЬ ИГРУШКУ МАЛЫШУ?

На вопросы нашего корреспондента О. ШУСТОВОЙ отвечает заведующая лабораторией гигиены полимерных материалов НИИ гигиены и профилактики заболеваний среди детей и подростков ВНИЦ профилактической медицины Минздрава СССР доктор медицинских наук О. В. КАЙСИНА.

В кабинете на столе и подоконнике, на полках и шкафах — игрушки. Да такие славные! Яркие, разноцветные, симпатичные белочки, зайки, медвежата... С каким удовольствием малыш поиграет со смешным и трогательным оранжевым чебурашкой. И сколько радости доставит ему купание, если рядом в ванночке плавает маленькая красная уточка.

Сделаны игрушки из пластизоля, поэтому они очень мягкие. Их легко сожмет ручкой любой малыш. Так же легко и беззаботно ребенок может потянуть в рот красочную и забавную игрушку...

— Ольга Владимироана, сейчас много говорят о том, что игрушки содержат вредное вещество — кадмий. Об этом с тревогой пишут наши читатели. Н. В. Карева, Г. А. Часнык, Л. Л. Якоалева из Краснодара спрашивают: «Не так давно по телевидению и в газетах сообщили о том, что многие детские игрушки опасны для здоровья детей. Как могло такое случиться?» И таких писем сотни! В вашей лаборатории изучают новые полимерные материалы, которые идут на изготовление детской одежды, обуви, игрушек. Основываясь на ааших рекомендациях и экспертных оценках, министерстаа здрааоохранения СССР и РСФСР либо разрешают, либо запрещают использовать а промышленности тот или иной полимерный материал. Кому, как не вам, знать, что же произошло?

— Попробую объяснить. Для росписи игрушек из пластизоля использовались два красителя — красного и оранжевого цветов. В их состав входил кадмий, который придает большую стойкость и интенсивность окраске. Кадмием же окрашивали в розово-телесный цвет и пластические массы. Но на ряде фабрик из-за грубого нарушения установленного технологического процесса были выпущены игрушки с повышенным содержанием кадмия.

— Как могло случиться, что вредный кадмий стал использоваться в производстве игрушек?

— Для зтих целей кадмий начали применять с тех пор, как его вообще стали использовать в народном хозяйстве. Научные исследования, проведенные в конце 60-х годов в СССР и за рубежом, подтвердили, что в определенных концентрациях кадмий опасен для здоровья человека. И поэтому его стали добавлять в красители не как основной злемент, а лишь как составную часть в концентрациях, которые не могли быть вредны для здоровья,— 0,001 мг/л. Добавлю, что столько же кадмия содержится в обычной питьевой воде. Полностью отказаться от его использования в промышленности не было возможности. Ведь кадмий — это яркие расцветки, которые практически не выгорают, они водостойки...

— Но для меня, Ольга Владимировна, как и для большинства наших читателей, кадмий а игрушках для детей — это очень страшно!

— Хочу несколько успокоить читателей. Действительно, содержание кадмия в игрушках ряда фабрик во много раз превышало нормы, утвержденные Министерством здравоохранения СССР. Но опасно лишь то количество кадмия, которое вымывается (мигрирует) из игрушки, например, под действием слюны ребенка. А оно ничтожно! Для того чтобы ребенок получил все количество кадмия, которое находится в игрушке, он должен съесть всю краску с нее либо саму игрушку целиком. Но зто практически невозможно!

— И все-таки, Ольга Владимироана, высокотоксичный кадмий в игрушках для малышей?!

— Я против применения кадмия и его соединений в материалах, из которых делают детские игрушки и красители для них. Кадмия и так много в окружающей ребенка среде: в атмосфере, почве, водоемах, в продуктах питания.

Основным источником загрязнения внешней среды кадмием являются предприятия цветной металлургии, машиностроительной, злектротехнической, химической, химико-фармацевтической, легкой и других отраслей промышленности. Соединения кадмия попадают в окружающую среду с производственными выбросами и сточными водами промышленных предприятий.

— Тем более недопустимо, чтобы еще и игрушки были дополнительным источником поступления кадмия в организм ребенка! Вы согласны со мной, что санитарно-эпидемиологические станции должны контролировать соблюдение предприятиями санитарных требований, установленного технологического процесса?

— Да, зто их обязанность. Но ни одна СЭС не в состоянии проверить каждую игрушку каждой фабрики или завода страны. Я же считаю, что спрашивать надо с того, кто делал игрушки, зная, что технология производства может грубо нарушаться. А предприятия зти не несли никакой ответственности за «качество» своих изделий.

— Не могли бы вы рассказать нашим читателям, как обстоит дело за рубежом?

— Там как раз вся ответственность за безопасность продукции для здоровья потребителей лежит на заводе-изготовителе. И качество изделий проверяется представителями данного предприятия. Если есть какие-то отклонения от действующих в стране санитарных требований, игрушка не попадет в руки ребенка.

— Значит, вина все-таки на изготовителях?

— Конечно, но прежде всего мы должны как можно быстрее отказаться от так называемого остаточного принципа в производстве игрушек. У нас же зачастую одно и то же сырье поставляется и на фабрики игрушек, и на шинные заводы. А пройдите по фабрикам: труд каторжный, оборудование просто первобытное какое-то. Откуда же возьмется хорошее качество?!

— Но, Ольга Владимировна, малыши не должны отвечать за нашу безответственность и халатность своим здоровьем!

— Вполне с вами согласна. И я рада сообщить читателям, что постановлением заместителя Главного государственного санитарного врача СССР В. И. Чибураева запрещено с 1 сентября 1989 года использовать кадмийсодержащие красители в производстве всех видов игрушек для их поверхностной росписи.



Фото С. БОНДАРЕНКО

— Игрушки можно будет без опаски давать детям. Это замечательно! Но захотят ли малыши играть с ними, будут ли они такими же яркими, красочными, привлекательными?

— Да, и опыт Ленинградского ПО «Красный треугольник», Вильнюсского ПО «Неринга», Таллиннского ПО «Полимер», Московского опытно-экспериментального завода «Огонек» и некоторых других предприятий, которые отказались от применения кадмиевых красителей, а игрушки делают прекрасные, доказывает это. Рецептуры новых, абсолютно безвредных красителей продолжает разрабатывать и ВНИИ игрушки.

— Кто-нибудь конкретно будет отвечать за безвредность игрушек? Или по-прежнему торговля будет кивать на СЭС, санитарные службы — на заводы-изготовители, те — на поставщиков сырья и так далее?

— Вся ответственность возлагается на предприятия, изготавливающие детские игрушки, и на руководителей министерств и ведомств, выпускающих сырье и материалы для их производства. Кстати, сырье теперь будет использоваться только отвечающее требованиям нормативно-технической документации.

— Что грозит предприятию за несоответствие его продукции установленным санитарно-гигиеническим требованиям?

— Производство будет приостановлено. К тому же в обязательном порядке материалы о допущенных нарушениях будут направлены в органы прокуратуры. И еще одна строгая, но совершенно необходимая, на мой взгляд, мера: с 1 января 1990 года работа предприятий, не обеспечивших ведомственного лабораторного контроля за качеством сырья и готовых игрушек, будет также приостановлена. Я уверена, что теперь родители, не опасаясь, могут покупать пластизолевые игрушки своим детям.

— Как же им не опасаться, Ольга Владимировна? А если игрушка была сделана до запрещения кадмия?

— У родителей нет оснований для тревог. Есть постановление Госстандарта СССР об изъятии из продажи детских игрушек, которые могут быть опасны для малышей.

— Хорошее постановление! Но где гарантия, что оно будет выполняться?

— Гарантия — это взбудораженное общественное мнение и пристальное внимание к этой проблеме. Гарантией может быть и то, что проверки безопасности игрушек проводятся Главным управлением государственного надзора за стандартами и средствами измерений, начальниками республиканских управлений и санитарно-эпидемиологическими службами совместно с ОБЩЕСТВОМ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ. А Общество потребителей — это те же родители, которые больше всех заинтересованы в безвредности игрушек для здоровья малышей.

В этом документе был поставлен вопрос перед Советом Министров СССР о необходимости срочного введения обязательной сертификации игрушек на безопасность, не дожидаясь принятия Закона о качестве продукции и защите прав потребителей.

— Значит, мама смело может протянуть своему малышу этого оранжевого чебурашку или вот эту красную уточку?

— Да. Пусть играют наши дети. На здоровье.

В. К. ЯСТРЕБОВ,
кандидат медицинских наук

Клещевой риккетсиоз

«Чем скорее будет снят с тела и одежды клещ, тем меньше вероятность заражения.»

Весной, как только сойдет снег, в некоторых районах азиатской части нашей страны отмечаются вспышки заболевания, сопровождающегося увеличением лимфатических узлов, сыпью, повышением температуры тела, общим недомоганием. Как правило, все заболевшие за несколько дней до появления подобных симптомов побывали в поле, в степи или в лесу.

Возбудителем заболевания являются риккетсии — микроорганизмы, которые паразитируют в иксодовых клещах. Болезнь, вызванная нападением и присасыванием клещей к телу человека, так и называется — клещевой риккетсиоз.

Природные очаги зтой инфекции — южные районы Сибири, Дальний Восток, Казахстан, Средняя Азия — определяются местами обитания иксодовых клещей. В разное время года зти членистоногие обладают различной активностью, поэтому вспышки заболевания носят сезонный характер: начинаются в апреле, а особенно учащаются в мае и июне.

Ранней весной клещи взбираются на верхние части сухостоя и принимают «позу ожидания». Когда мимо проходит человек или животное, клещ цепляется за одежду или шерсть. Присасывается он чаще к волосистой части головы или к задней поверхности шеи. В его слюне содержится обезболивающее вещество, поэтому укус остается незамеченным.

Обитают клещи в зарослях кустарника, в лиственных лесах, степях, пустынях или полупустынях, причем практически всегда — недалеко от населенных пунктов. Очень часто скот, возвратившийся с пастбища, заносит их на территорию двора, а с цветами, хворостом они могут попасть даже в дом.

Через 3—7 дней после нападения клеща у человека появляются головная боль, резкая слабость, повышается температура тела. На том месте, где присосался клещ, образуется инфильтрат — плотный участок кожи бурого или коричневого цвета. Характерный признак клещевого риккетсиоза — розоватая сыпь в виде пятен, возвышающихся над кожей.

Но к врачу надо обратиться не тогда, когда уже поднимется температура или появится сыпь, а сразу же, как только вы заметили присосавшегося клеща. Врач примет меры, чтобы облегчить состояние пациента, не допустить развития осложнений.

У людей, которые подолгу живут на территории, где водятся зти членистоногие, и не раз подвергались их нападению, вырабатывается иммунитет. Поэтому особенно опасны клещи для детей и тех взрослых, которые впервые попали в зту местность.

Защититься от нападения клеща достаточно просто. Отправляясь в лес или другие места, где могут быть клещи, надевайте куртку с длинными, плотно прилегающими манжетами и высоким воротником, а еще лучше — с капюшоном. Рубашку тщательно заправьте под пояс брюк, а штанины — в носки или сапоги. Хорошо, если для туристских походов или работы в лесу, в поле, степи, где водятся клещи, вы приобретете специальный противоклещевой костюм. К сожалению, наша промышленность выпускает их пока еще в недостаточном количестве.

Но независимо от того, одеты вы в такой костюм или нет, каждые два часа надо тщательно осматривать друг у друга шею, затылок, руки, одежду. Чем скорее будет снят клещ, тем меньше опасность заразиться.

Место, где присосался клещ, смажьте спиртовой настойкой йода. На его хоботок накиньте петлю из прочной нитки и затяните. А затем, раскачивая его из стороны в сторону, осторожно вытащите. Ранку смажьте йодом.

Есть и другой способ. Смажьте клеща жиром — жир закупоривает его дыхательные отверстия,— и тогда он отпадет сам. Можно удалять клеща пальцами или пинцетом, но делайте зто аккуратно — не раздавите его. Удаленных членистоногих обязательно сжигайте.

В любом случае, отправляясь за город, тем более если вы знаете, что в вашем регионе водятся клещи, смазывайте края одежды химическими веществами, отпугивающими клещей. Наиболее зффективны лосьоны и кремы, приготовленные из ДЭТа, азрозольные баллончики с репеллентом типа «Рефтамид».

Омск

■

Ю. Ф. МАЙЧУК,
профессор



«Больной заразен в течение двух недель с момента проявления заболевания.»

Из детских впечатлений у многих, вероятно, остается в памяти одно из постоянных родительских наставлений:

— Не трогай глаза руками!

Дети обычно или следуют этому совету механически, или попросту пропускают мимо ушей. Позже — с течением времени, с опытом — некоторые начинают понимать: грязные руки — источник инфекции. Но практика показывает, что придают этому значение далеко не все. Причем не только дети, но и взрослые.

Я как офтальмолог могу сказать, что инфекция, вызывающая вирусный конъюнктивит, чаще всего заносится в глаза руками, прикасавшимися к дверным ручкам или другим предметам, загрязненным гнойным отделяемым. Возбудитель этого заболевания может передаваться и через полотенце, носовой платок, общую подушку, глазные капли, мази, которыми пользовался больной. Случаи передачи воздушно-капельным путем встречаются гораздо реже.

Вирус, попавший на конъюнктиву — слизистую оболочку глаза,— через 7—10 дней вызывает ее воспаление. Болезнь проявляется внезапно (сначала на одном глазу, а через несколько дней — на другом) покраснением конъюнктивы, ощущением рези, засоренности, отеком века. Иногда поражению глаза пред-

Осторожно, вирусный конъюнктивит!

шествуют кашель, насморк, общее недомогание. Вирусный конъюнктивит может сопровождаться головной болью, повышением температуры тела, увеличением и болезненностью околоушных лимфатических узлов. Некоторые больные жалуются, что по утрам не могут открыть глаз, так как гнойное отделяемое склеивает ресницы.

То ли из-за того, что этот недуг не редкость, то ли потому, что он легко излечим, его считают неопасным. Но вирусный конъюнктивит чреват серьезным осложнением. Запущенное воспаление слизистой оболочки захватывает другие ткани глазного яблока, и в частности роговицу. На ней образуются точечные помутнения, значительно снижающие зрение. Роговая оболочка оказывается как бы усыпанной точечными белыми пятнышками. Рассасываются они долго — месяцы, а то и годы. Если своевременно не начать лечение, помутнения останутся на всю жизнь, а в дальнейшем приведут к образованию бельма, другими словами,— к слепоте.

Так что перечисленные выше симптомы должны насторожить и заставить обратиться к врачу-окулисту за консультацией. Только специалист может назначить правильное лечение с учетом тяжести заболевания, индивидуальных особенностей организма, да и ассортимента лекарственных средств в аптеках вашего региона.

Больной вирусным конъюнктивитом должен помнить, что в течение двух недель с момента проявления заболевания он заразен. При особо тяжелых формах воспаления этот период увеличивается.

Для того, чтобы уберечь близких от инфицирования, необходимо соблюдать элементарные меры предосторожности. Тем более что в этом году вирусный конъюнктивит отличается более тяжелым течением и широким распространением. Ведь согласно цикличности вирусных заболеваний сопротивляемость вирусам в течение определенного периода, примерно к каждому десятому году, постепенно снижается. И сезон 1989/90 года — как раз десятый.

Так что считаю нелишним еще раз напомнить о том, что делать, когда в доме больной вирусным конъюнктивитом:

— он должен ограничить контакты со здоровыми членами семьи, особенно с детьми — не брать их на руки, не целовать;

— полотенце больного повесьте на отдельный крючок так, чтобы оно не соприкасалось с другими, и два раза в неделю кипятите его вместе с постельными принадлежностями больного;

— во время острого периода заболевания выделите больному отдельную посуду;

— тщательно мойте руки теплой водой с мылом до и после каждой процедуры (закапывание капель, закладывание мази) и даже после каждого прикосновения к глазам больного, то же должен делать и он сам;

— глазные капли и мази, пипетки и стеклянные палочки должны быть строго индивидуальными;

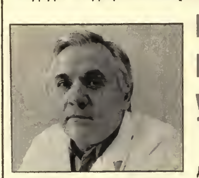
— здоровые люди не должны пользоваться очками и другими личными вещами больного;

— помните: протирать спиртом пипетки и стеклянные палочки недостаточно, их надо кипятить в течение 10—15 минут. Советую вам купить столько пипеток и палочек, сколько будет процедур в течение дня. Кипятить же их лучше все сразу — утром;

— как можно чаще проветривайте помещение, в котором находится больной, комнату убирайте влажным способом — теплой мыльной водой и особенно тщательно несколько раз в день протирайте дверные ручки и те предметы, которых больной касался руками. В любой аптеке для этих целей вы можете приобрести дезинфицирующий раствор.

В. П. ТЫЧИНА,
кандидат медицинских наук

Ночное недержание мочи у детей



За четыре часа до сна — ни капли жидкости! Будьте непреклонны в интересах ребенка.

Пока ребенок маленький, лет до двух-трех, родители обычно на энурез особого внимания не обращают. Считают — вырастет, и все пройдет. А вот как только малышу исполняется три года, беспокойство нарастает. Родители ищут гипнологов, гомеопатов, знахарей, мечутся от специалиста к специалисту. И нередко, испробовав множество лекарств и способов лечения недержания мочи у ребенка, впадают в отчаяние.

Но давайте разберемся, отчего бывает энурез. Когда такой ребенок попадает ко мне на прием, я первым делом стараюсь выяснить, сколько жидкости он выпивает. И, как правило, узнаю, что он пьет чай (воду, молоко или кефир) почти перед сном.

Вы, наверное, замечали, что первая фаза ночного сна у ребенка очень глубокая. Особенно если он за день набегался, наигрался. Из-за неравномерного созревания различных отделов мозга так называемый контроль-рефлекс, своеобразный внутренний «будильник» («надо вставать — мочевой пузырь наполнен»), формируется долго и неравномерно. На процессе созревания мозга отражаются и частые простуды, кишечные расстройства, рахит, другие заболевания. А вот другой рефлекс — мочегонный — формируется и быстрее, и он более устойчив. Достаточно ребенку выпить перед сном даже чайную ложку жидкости, как этот рефлекс включается. Мочевой пузырь наполняется, и в глубокой первой фазе ночного сна происходит обычно неконтролируемое «сбрасывание» мочи.

Опыт показывает, что при медикаментозном лечении энуреза эффект сохраняется, только пока ребенок принимает лекарства. Поэтому многие родители считают, что лучше всего найти хорошего экстрасенса или гипнотерапевта, провести несколько сеансов и все, как говорится, встанет на свои места. Да, случаются «попадания в яблочко». Только вот и экстрасенс, и гипнолог рекомендуют не давать ребенку пить на ночь. И обязательно будить его. Когда такие рекомендации исходят от специалистов нетрадиционной медицины, они обычно выполняются неукоснительно. Отсюда и результат.

Я тоже даю такие советы родителям. Подробно объясняю, что «секрет» энуреза в подавляющем большинстве случаев заключается в отсутствии внутреннего «будильника», в сформировавшемся рефлексе мочевыделения в период более глубокого сна, особенно в первой половине ночи, переполненности мочевого пузыря и неконтролируемом сбросе мочи во сне.

Поэтому-то в основе воспитания «контроль-рефлекса» лежит методика водного режима. Родителям придется потрудиться не менее 6 месяцев. А если у ребенка выявлены признаки расщепления дужек некоторых позвонков в пояснично-крестцовой области, курс лечения может и затянуться не 10—12 месяцев или даже несколько дольше.

Что должны делать родители? Первое: прекратить давать

ребенку жидкость перед сном, точнее, за 4 часа до сна. (Дело в том, что в норме человек выделяет выпитую жидкость в течение четырех часов.) Таким образом можно предупредить переполнение мочевого пузыря уже в первые часы ночного сна ребенка и тем самым оттянуть включение мочегонного рефлекса. Второе: помочь ребенку выработать «контроль-рефлекс», который складывается из многократного повторения одного и того же действия в одних и тех же условиях. То есть ребенка нужно будить через один и тот же промежуток времени, но необязательно в одно и то же время: если ребенок перестает пить за 4 часа до сна, то достаточно будить его через два часа после того, как он заснул. Будить нужно так, чтобы ребенок осознанно сам шел в туалет. Четыре часа плюс два составят шесть часов — время, достаточное для того, чтобы не дать переполниться мочевому пузырю.

Именно в очевидной простоте и заключается сложность этого метода. Он требует терпеливого и неукоснительного выполнения. Сложность сопряжена с образом жизни самих родителей, с тем, что ребенка обычно поздно укладывают спать, поздно кормят ужином и он потом втихомолку, перед тем как лечь спать, может выпить водички. Родителям нужно не отступать от схемы лечения. И это в интересах ребенка! Соблюдение предписанного водного режима способствует и нормализации возрастного созревания структур мозга, ответственных за физиологическую деятельность органов малого таза.

Наряду с водным режимом врачи предлагают и различные медикаментозные средства для лечения энуреза, в частности дибазол и параллельно сиднокарб. Но лекарства и их дозировку врач назначает индивидуально каждому ребенку. ■

И. С. КОРОСТЫЛЕВА,
кандидат медицинских наук

ЛФК при плоскостопии



Если вы будете настойчивы, через полгода-год уменьшится боль, укрепятся мышцы и даже поднимется свод стопы.

К пятидесяти годам плоскостопие развивается практически у каждого второго человека, особенно часто у женщин. Этому могут способствовать врожденная слабость мышечно-связочного аппарата, ожирение, болезни суставов, сосудов ног, травмы. Свод стопы опускается, если постоянно ходить в неудобной тесной обуви или на очень высоком каблуке, когда тяжесть тела переносится на передний отдел стопы.

Если к концу дня ноги начинают болеть, отекают, становится тесной обувь, это сигнал начинающегося заболевания.

При плоскостопии болят не только ноги; в патологический процесс вовлекается и позвоночник. Поэтому в комплекс лечебной физкультуры непременно надо включать и упражнения для укрепления мышц спины, живота, ягодичных, икроножных и мышц передней поверхности бедра.

Гимнастика — не единственное средство лечения и профилактики дальнейшего прогрессирования деформации стоп. Очень важно также правильно подобрать обувь и при необходимости вложить в нее подходящие супинаторы. Каблук ваших туфель не должен превышать 2,5—3 сантиметров. Хорошо, когда в открытых туфлях или босоножках есть ремешок, фиксирующий голеностопный сустав. Обувь подбирайте так, чтобы длина подошвы превышала на 1 сантиметр длину стопы, поскольку к вечеру стопа уплощается и обувь может вам стать тесной.

Обязательно следите за массой тела. У страдающих ожирением нагрузка на ноги, в том числе и на стопы, выше допустимой. Это вызывает неприятные болевые ощущения.

Ежедневно мойте ноги в теплой воде. Но ни в коем случае не парьте! Горячая вода расслабляет мышцы стоп, и заболевание прогрессирует.

Если вы будете систематически делать гимнастику в одно и то же время — лучше утром, когда мышцы еще не утомлены,— и вечером, после работы, то вскоре почувствуете облегчение. Через полгода-год вы заметите, как укрепятся мышцы, исчезнет или значительно ослабнет боль, а у некоторых больных даже поднимется свод стопы.

Каждое упражнение, кроме упражнения 6, повторяйте 10—12 раз. Дыхание произвольное, кроме упражнения 6.

Лежа на спине

1. И. п.— ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Сгибать и разгибать пальцы ног.

2. И. п.— то же, но под бедра положен валик. Разгибать колени, одновременно вытягивая и подтягивая пальцы ног. **(фото 1).**

3. И. п.— то же. Отдельно каждую ступню обхватите резиновыми жгутами, концы которых возьмите в руки. Выполнять движения как при езде на велосипеде, растягивая эти жгуты.

4. И. п.— ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Выполнять круговые движения в голеностопных суставах по направлению кнутри **(фото 2).**

5. И. п.— обхватить ступнями набивной мяч массой 1,0—1,5 килограмма. Поднимать и опускать его.

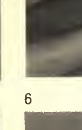
Лежа на животе

6. И. п.— ноги вместе, руки вдоль тела ладонями вниз. По очереди медленно поднимайте правую и левую ногу, одновременно приподнимая туловище. Подъем — вдох, возвращение

1

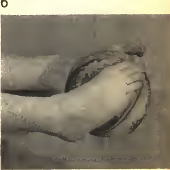


2



5

6



в и. п.— выдох. Повторить 5—6 раз.

Сидя на стуле

7. И. п.— ноги на ширине ступни, руки на коленях. Поднимать носки, сгибая пальцы стоп **(фото 3).**

8. И. п.— то же. Поочередно отрывать от пола носки, вернуться в и. п., а затем поочередно отрывать от пола пятки.

9. И. п.— ноги вытянуты, руки на коленях. Круговые движения стопами по направлению кнутри.

10. И. п.— ноги на ширине ступни, пальцы руки собраны в кулак и зажаты между плотно сомкнутыми коленями. Приподнимать внутренние края стоп, сильно прижимая наружные к полу **(фото 4).**

11. И. п.— ноги на ширине ступни, руки на коленях. Приподнять пятки (большие пальцы ног касаются пола), развести их до прямого угла, вернуться в и. п.

12. И. п.— ступни скрещены, руки на коленях. Наружные края стоп с усилием поворачивать книзу, приподнимая верхние края **(фото 5).**

13. И. п.— ноги на ширине ступни, руки на коленях. Предельно выгибать своды стоп, не отрывая пальцы и пятки от пола.

14. И. п.— то же, под стопами полотенце, в которое вшит груз массой 1,0—1,5 килограмма. Захватить пальцами полотенце и, не отрывая пятки от пола, подтягивать его под середину стопы.

15. И. п.— стопы обхватывают набивной мяч массой 1,0—2,0 килограмма. Медленно поднимать и опускать мяч **(фото 6).**

Сидя на полу

16. И. п.— ноги вытянуты, передние отделы стоп зафиксированы резиновым жгутом. Взять концы резиновых жгутов, потянуть на себя, преодолевая сопротивление стоп **(фото 7).**

17. И. п.— ноги вытянуты, стопы параллельны друг другу. Передние отделы стоп и пальцы подтягивать к себе и поворачивать кнаружи движением голени.

Стоя

18. И. п.— стопы параллельно на ширине плеч, руки вдоль туловища. Подниматься на носки и возвращаться в и. п.

19. И. п.— стопы на ширине плеч, руки вдоль туловища, опора — наружные края стоп. Сжимать и разжимать пальцы стоп.

20. И. п.— под пальцы стоп положить палку. Сгибать и разгибать пальцы стоп, обхватывая и отпуская палку **(фото 8).**

Завершите занятие ходьбой. Ходите попеременно на носках, на пятках и на наружном крае стопы, если есть возможность — по поролону. Когда занятие проходит на воздухе, ходите больше по песку, по скошенной траве.

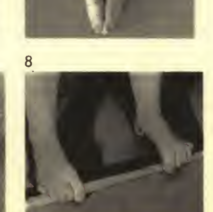
3



4



7



8



В несколько строк

В письмах читателей встречается множество вопросов, на которые можно ответить в несколько строк. Что и делают сегодня специалисты различных медицинских институтов и учреждений.

— Можно ли пользоваться эмалированным чайником, если в нем появилась ржавчина?

— Сотрудники Института общей и коммунальной гигиены имени А. Н. Сысина АМН СССР сообщают: если защитное внутреннее покрытие нарушено, пользоваться посудой не следует. Из обнажившегося металла (а он не предназначен для пищевых целей) водой могут вымываться вредные для организма микрочастицы.

— Проверяются ли лекарственные травы на радиоактивность?

— Начальник отдела радиационной медицины Минздрава СССР Б. Б. Спасский утверждает, что проверка лекарственных трав на содержание радиоактивных веществ осуществляется в порядке планового контроля органами Государственного санитарного надзора. Проверить купленную в аптеке траву вы можете также в санэпидстанции.

— Можно ли давать детям стерилизованное молоко со сроком хранения 20 дней? Есть ли в таком молоке антибиотики и консерванты?

— Специалисты Института питания АМН СССР сообщают, что в стерилизованном молоке ни антибиотиков, ни консервантов нет. И детям можно пить такое молоко.

Чтобы добиться длительных сроков хранения, при стерилизации молоко нагревают до более высоких температур, чем при пастеризации. От этого оно приобретает привкус кипяченого, снижается в нем и содержание витаминов.

Стерилизованное молоко в бутылках можно хранить в течение месяца, а в пакетах из бумаги, полиэтилена или фольги — в течение 10—20 дней.

— Как бороться с обмерзанием оконных стекол? Специального средства в магазинах не стало. Можно ли приготовить какой-нибудь раствор?

— Специалисты Института общей и коммунальной гигиены имени А. Н. Сысина АМН СССР советуют: возьмите 3 части глицерина, 7 частей жидкого мыла и несколько капель скипидара, перемешайте и протрите полученной смесью стекла. Для большего эффекта поставьте между рамами стакан с небольшим количеством глицерина.

— Что значит «рафинированный сахар»?

— Специалисты Института питания АМН СССР сообщили следующее: различают сахар-сырец и рафинированный сахар. Если в первом есть примеси минеральных веществ и влаги, второй — более очищенный (чистого сахара — 99,9%). В рафинаде нет никаких органических добавок — ни витаминов, ни микроэлементов, ни пищевых волокон. Он является в отличие от фруктов, ягод, меда, овощей лишь носителем калорий.

ВЫ СПРАШИВАЕТЕ

ПРОМОКЛИ НОГИ — МЕРЗНЕТ НОС

«Стоит мне выйти на улицу в слякотную погоду, и тут же у меня нос начинает мерзнуть, краснеть и, извините, текут сопли... Почему нос такой неженка? Можно ли его закалить?»
М. Н., Саратов.

Нос не неженка, а скорее труженик, разведчик внешней среды и защитник организма. Он реагирует на запахи, изменения температуры, на микробные раздражители и даже на психоэмоциональное состояние. Недаром же говорят «носом чую...».

Нос чувствителен потому, что он очень богато снабжен нервными окончаниями и кровеносными сосудами. Именно благодаря этому он и несет свои защитные функции.

Вы вдохнули — и знаете, сколько за один вдох? Около 500 кубических сантиметров, а за минуту — примерно 5—9 литров. Если воздух холодный, нервные рецепторы носа немедленно реагируют на это, включая «обогрев»: кровенаполнение сосудов усиливается, и притекающая к ним кровь отдает воздуху свое тепло. В результате теплообмена вдыхаемый воздух согревается, ну а нос продолжает, можно сказать, стоять на страже — мерзнет сам, выделяет своей набухшей слизистой больше секрета, но не пропускает холодный воздух в легкие.

У закаленных людей и нос, как говорится, закален: он не краснеет, не выделяет слизи на морозе. А закаливание, как известно,— дело наживное. Советую вам начать прежде всего с общих закаливающих процедур. Чувствительность к холоду можно понизить и умыванием лица холодной водой. Делайте по утрам специальный воздушный массаж для носа. Это очень просто: прижав одну ноздрю пальцем, другой вдохните струю воздуха. Вначале 3—4 раза (попеременно), через несколько дней, постепенно увеличивая, до 8—10 раз.

У некоторых людей чувствительность к холоду носит характер аллергической реакции. Кожа краснеет, слизистая носа набухает, выделения текут буквально ручьем. В подобных случаях надо провести специальный курс лечения, включающий, например, хлористый кальций, глюконат кальция или другие противогистаминные препараты по рекомендации врача.

Наконец, житейский совет: одевайтесь по сезону, не ходите в холодную погоду без головного убора и, что очень важно, носите теплую, непромокаемую обувь. Ведь ступни ног обильно снабжены чувствительными рецепторами, и, когда ноги зябнут, носоглотка рефлекторно получает сигнал «холод!».

М. Я. ПОЛУНОВ, профессор

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ: НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О КАПУСТЕ

Помните слова известной песенки: «И даже пень в весенний день березкой снова стать мечтает»? Такая уж эта пора — весна, пора любви, надежд, пробуждения природы. Казалось бы, все должны быть весной радостными, улыбчивыми, окрыленными. Да вот на деле это не так. Многие в этот период года чувствуют себя неважно: быстро устают, ощущают вялость, слабость, сонливость.

Такое состояние часто бывает обусловлено дефицитом в организме витаминов, в первую очередь витамина С, или аскорбиновой кислоты. Каждый день мы должны получать 70 миллиграммов ее с пищей, поскольку запасти аскорбиновую кислоту в организме впрок невозможно. Источник витамина С — овощи, зелень, фрукты, ягоды. А где их взять в марте — апреле?

Конечно, большая подмога — зеленый лук, укроп, петрушка, выращенные на подоконнике. И все же для большой семьи этого «огорода» маловато. Как же быть? Выход один — не забывать о капусте. Белокочанная капуста — основной источник витамина С в весеннее время. Она содержит довольно много аскорбиновой кислоты. Сравните: в лимоне ее 40 мг% (40 миллиграммов в 100 граммах лимона), а в капусте — 45—60. И что особенно важно: к весне в ней сохраняется до 30 мг% этого витамина, в то время как, например,

ХРОНИКА ГРОЗНОЙ ЭПИДЕМИИ



И. Ю. ЕРАМОВА,
врач-эпидемиолог

ЕСЛИ ДОМА

Вероятно, немногие задумывались над тем, что происходит с человеком, у которого выявлена ВИЧ-инфекция, вызванная вирусом иммунодефицита человека. Находится ли он постоянно в больнице, или быстро умирает, а может быть, продолжает жить, как жил, не давая окружающим повода догадываться о диагнозе?

Именно последнее чаще всего соответствует действительности, поскольку ВИЧ-инфицированный не имеет никаких внешних признаков болезни и в быту опасности для окружающих не представляет. Следовательно, не только может, но и должен вести обычный, нормальный образ жизни.

Вот только проблем у него несравнимо больше. Одна из них — психологическая. Сказать или не сказать о диагнозе близким? Если сказать — как отнесутся они к такому известию? Если нет — как одному выдержать пресс психоэмоциональной нагрузки, утяжеляющейся еще и от необходимости скрывать? Согласитесь, диагноз «ВИЧ-инфекция» — жесточайший приговор, тяжелейший удар, оправиться от которого невероятно сложно. Если близкий вам человек рассказал о диагнозе, поделился своими страданиями — вами дорожат, вам доверяют, надеются на вашу поддержку. Так помогите!

Поймите и помните, что течение ВИЧ-инфекции во многом зависит от климата в семье. Постарайтесь создать дома доброжелательную, спокойную обстановку, сглаживайте конфликтные ситуации, отвлекайте внимание человека от тягостных дум и переживаний.

Не исключено, что жизнь с ВИЧ-инфицированным бок о бок покажется вам не очень уютной. Это естественно, но найдите в себе силы подавить это ощущение или по крайней мере скрыть его. Нами обследованы сотни инфицированных и тысячи членов их семей, коллег по работе, постоянно общающихся с ними, порой даже ни о чем не подозревая, впрочем, как и сам инфицированный, пока ему не был поставлен диагноз. И тем не менее ни одного случая заражения не зарегистрировано. Это действительно так! И я говорю об этом отнюдь не для успокоения общественного мнения.

Как известно, вирус иммунодефицита человека передается при попадании инфицированной крови в кровоток здорового человека, половым путем и от

в яблоках зимой и весной содержится меньше 1 мг% аскорбиновой кислоты.

Учтите также, что нагревание, особенно длительное тушение, разрушает витамин С, и содержание его в капусте снижается на 2/3. Поэтому, если вы хотите как можно больше витамина С получить с капустой, ешьте ее ежедневно сырой в виде свежеприготовленных салатов, в которые можно добавлять натертые морковь, яблоки и заправлять их подсолнечным маслом, соком лимона. О том, как подготовить овощи для салата, вы можете прочитать в № 9 журнала «Здоровье» за 1989 год.

В квашеной капусте витамина С несколько меньше, чем в свежей, но все же даже весной не менее 20 мг%. Дело в том, что при брожении капусты образуется углекислый газ; он вытесняет кислород воздуха, попавший в бочонок (эмалированное ведро или кастрюлю) при укладке капусты, и тем самым предохраняет витамин С от разрушения.

ЗАПОМНИТЕ: ХРАНИТЬ КВАШЕНУЮ КАПУСТУ НАДО УТРАМБОВАННОЙ, ПОКРЫТОЙ РАССОЛОМ И ПОД ГРУЗОМ. Иначе кислород будет разрушать витамин С. При хранении квашеной капусты без рассола за час разрушается около 20% аскорбиновой кислоты, за 3 часа — более 30%, а за сутки — 70%. Поэтому вынимать капусту из тары, в которой она хранится, надо перед самой едой и столько, сколько семья съест за один раз.

Можно и весной приготовить квашеную капусту, а чтобы долго не ждать, когда она будет готова, в этот период года лучше использовать способ быстрого квашения. Кочан очистите, разрежьте на кусочки, положите в эмалированную кастрюлю и залейте горячим прокипяченным рассолом, который готовят из расчета столовая ложка соли на литр воды. В рассол можно по вкусу добавить лавровый лист, тмин или несколько неповрежденных стручков красного горького перца. Если вы положите нарезанную кусочками отварную свеклу, капуста приобретет красноватый цвет. Когда капуста в рассоле остынет, добавьте корочку черного хлеба, утрамбуйте и поставьте на 2—3 дня в теплое место. Как только капуста заквасится, держите ее в холодильнике. Страдающим гипертонической болезнью и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также заболеваниями почек квашеную капусту рекомендую перед едой промывать. Не беспокойтесь: и после этого в ней остается значительная часть витаминов.

Я. ТАНИЧЕВА

ЛАМПЫ ДНЕВНОГО СВЕТА

«Недавно я «переоборудовал» свою квартиру. Заменил все светильники с лампами накаливания так называемыми лампами дневного света. Но знакомые сказали, что от подобного освещения портится зрение. Мне это мнение кажется ошибочным. Пусть нас рассудят компетентные в этом вопросе специалисты».

И. И. Адамович, Житомирская область

Специфическая особенность люминесцентных ламп (или ламп дневного света) — микропульсация светового потока — действительно способствует быстрому утомлению глаз. Но это не значит, что надо совсем отказаться от подобного освещения.

Микропульсация особенно заметна, когда включены только один или два светильника. А в многоламповых осветительных установках это явление практически отсутствует, поскольку мерцания световых потоков различных ламп компенсируют друг друга.

Поэтому дома, в небольших комнатах, конечно, лучше пользоваться светильниками с лампами накаливания, а люминесцентные установки предпочтительнее размещать в просторных помещениях — магазинах, цехах промышленных предприятий, классах, актовых залах. Другими словами, там, где нужно большое количество ламп.

Тем более что и у люминесцентного освещения есть свои преимущества перед лампами накаливания — бо́льшая светоотдача, более близкий к естественному спектральный состав света, меньшее теплоизлучение, долговечность.

М. М. АВХИМЕНКО,
кандидат медицинских наук,
руководитель группы научной экспертизы
Института общей и коммунальной гигиены
имени А. Н. Сысина АМН СССР

ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫЙ

матери к плоду или новорожденному во время беременности, родов, кормления грудью, а также при кормлении грудью от новорожденного к матери. И, несмотря на то, что количество зараженных постоянно растет, в мировой практике не было ни одного случая заражения через мочу, пот, слюну или слезную жидкость. Неповрежденный кожный покров надежно защищает от вируса.

Как правило, инфицированный не только в состоянии обслуживать себя сам, но может выполнять и любую домашнюю работу. Не лишайте его возможности чувствовать себя нужным.

Но соблюдать некоторые меры предосторожности все-таки надо. Помните, что вы можете заразиться только при попадании инфицированной крови в ваш кровоток. Например, с загрязненного кровью белья через трещины и микротравмы на ваших руках.

Поэтому, чтобы кожа не пересыхала и не трескалась, регулярно смазывайте руки кремом. Стригите покороче ногти. Когда появляются трещины, царапины — заклеивайте их лейкопластырем и делайте всю домашнюю работу в перчатках. Берегите кожу — это ваш щит!

Когда приходится убирать рвотные массы или экскременты такого больного, наденьте резиновые перчатки и, если в вашем доме нет канализации, соберите все в пакет и сожгите. Загрязненную поверхность вымойте теплой водой с мылом и протрите 3%-ным раствором перекиси водорода. Мягкие вещи, чтобы не пострадал их внешний вид, можно вымыть очень горячей водой с мылом и высушить, желательно на солнце. Белье, загрязненное кровью больного, обязательно кипятите. Вирус при кипячении погибает.

И еще один важный момент. Допустим, инфицированному ВИЧ врач назначил уколы и делать их может кто-то из членов семьи. Все медицинские инструменты, необходимые для процедур, храните отдельно, например, в стеклянной банке с завинчивающейся крышкой. Шприцы и иглы кипятите до и обязательно после каждой процедуры.

Больной СПИДом или ВИЧ-инфицированный не заразит вас, если будет пользоваться общими туалетом, ванной, телефоном, посудой. Поэтому если вам нужно купать или кормить его, делайте это спокойно. Не опасны и рукопожатия. Наверное, не стоит напоминать, что, кроме СПИДа, существует множество других инфекций, и поэтому каждый должен иметь индивидуальную зубную щетку, расческу, полотенце, а посуду всегда мыть тщательно, не говоря уж о том, что гигиеническое состояние ванны и туалета должно быть безупречным.

Единственное, чего вы должны избегать, это попадания зараженной крови на поврежденные участки вашей кожи или слизистую оболочку. В остальном вы можете чувствовать себя рядом с инфицированным спокойно и уверенно, проявляя естественное милосердие.

И. С. КОН,
доктор философских наук,

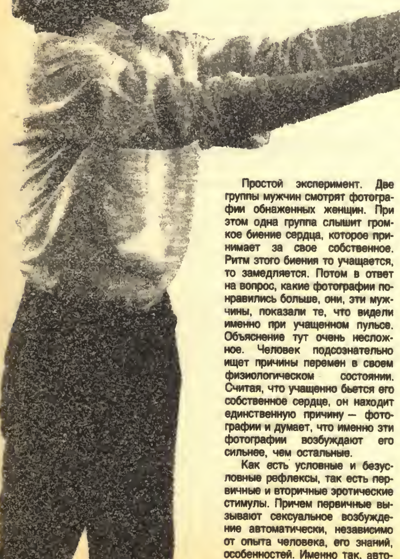
ИНСТИНКТ?

БЕСЕДЫ

Что такое сексуальность? Я почти уверен, вы скажете — что-то иррациональное, инстинктивное, не поддающееся объяснению. И в самом деле, существует либидо — половое влечение, врожденный инстинкт, потребность, которая удовлетворяется путем разрядки возникшего в организме психофизиологического напряжения. Но сексуальность — явление куда более сложное.

Ведь даже удовлетворение голода или жажды нельзя назвать простым физиологическим процессом. А высшие человеческие потребности — в творчестве, познании, самореализации, любви, конечно же, нельзя свести к примитивной разрядке напряжения и удовлетворению желания. И, кроме того, вся наша жизнь показывает, что счастье предполагает как раз неудовлетворенные желания, напряженное стремление к чему-то труднодоступному, даже невозможному.

В оценке сексологов: «Сексуальное возбуждение происходит не в половых органах, а «между ушами», очень большая доля истины.



Простой эксперимент. Две группы мужчин смотрят фотографии обнаженных женщин. При этом одна группа слышит громкое биение сердца, которое принимает за свое собственное. Ритм этого биения то учащается, то замедляется. Потом в ответ на вопрос, какие фотографии понравились больше, они, эти мужчины, показали те, что видели именно при учащенном пульсе. Объяснение тут очень несложное. Человек подсознательно ищет причины перемен в своем физиологическом состоянии. Считая, что учащенно бьется его собственное сердце, он находит единственную причину — фотографии и думает, что именно эти фотографии возбуждают его сильнее, чем остальные.

Как есть условные и безусловные рефлексы, так есть первичные и вторичные эротические стимулы. Причем первичные вызывают сексуальное возбуждение автоматически, независимо от опыта человека, его знаний, особенностей. Именно так, автоматически, приятное ощущение может вызвать легкое прикосновение к половым органам.

Вторичные эротические стимулы, действующие через слух, зрение, обоняние, память,— это уже результат индивидуального опыта, подготовленности человека. Их, конечно, гораздо больше и они значительно разнообразней. И хотя вторичные стимулы взрастают на основе примитивных первичных стимулов, но очень сильно влияют на их восприятие и корректируют его.

Для одного мужчины фотография обнаженной женщины может стать мощным эротическим стимулом, у другого вызвать отвращение, а третьего, выросшего, например, в каком-то африканском племени, где женщины традиционно ходят практически без одежды, просто оставить равнодушным. Все зависит от воспитания, привычек, культурных норм, принятых в обществе.

Если сексуальное возбуждение попробовать передать словами, оно будет звучать, как описание любого другого эмоционального состояния. Произнесу я, к примеру, такую фразу: «Мое сердце стучало, как молоток, щеки горели, ладони взмокли, я чувствовал, как все во мне сжимается...» Вы можете подумать, что это описание любовного экстаза, но с таким же успехом можно принять это за картину и гнева, тревоги, страха.

Эмоциональное состояние расшифровывается только в контексте его социального и психологического восприятия. А эмоциональное переживание становится сексуальным, если вы его воспринимаете и оцениваете именно как сексуальное, а не как какое-нибудь другое, просто очень похожее по описанию.

В процессе любого сексуального переживания существуют как бы две ступени, которые все время чередуются,— само переживание и его оценка. И если какое-то звено в цепи вы воспримете не как эротическое — например, прикосновение партнера покажется вдруг агрессивным, жест или слово вызовет неожиданные отрицательные эмоции вместо положительных,— сексуальное возбуждение резко пойдет на убыль. И по отношению к человеку, который только что вызывал у вас нежность, желание, может возникнуть даже отвращение.

Итак, эмоциональное переживание становится эротическим, только если воспринимается и оценивается человеком как сексуальное и включается в соответствующую систему, в сексуальный сценарий.

Физиологические реакции человека зависят от его половой конституции, эротические можно понять только в контексте сексуального сценария — такой термин введен в сексологию американскими учеными-социологами Джоном Гэньюоном и Уильямом Саймоном.

Ответить однозначно на вопрос, что же такое сексуальный сценарий, трудно хотя бы потому, что у любого из нас не один, а несколько сексуальных сценариев.

Во-первых, у каждого человека есть эротические фантазии, которые он никогда не пытается, не может или не хочет реализовать в полном объеме. Во-вторых, есть планы реального поведения, которые он в отличие от фантазий более или менее последовательно осуществляет. В-третьих, ориентиры, возникающие при взаимоотношениях с партнером, которые грубо можно уложить в схему «если он сделает то-то, я сделаю это». И, в-четвертых, это то, что хранит память человека, собирая в относительно полное и последовательное целое весь прошлый сексуальный опыт.

Обычно, говоря о сексуальности, многие имеют в виду прежде всего поведение человека в сексуальной сфере. Я же так подробно останавливаюсь на фантазиях, мотивах, воображении, потому что уверен: именно то, что происходит у человека в сознании, толкает его на какие-то действия и поступки. И для того, чтобы понять поступки, необходимо, и это гораздо сложнее, понять их мотивы.

Пуританская мораль прошлого считала любые эротические образы и фантазии безнрав-

профессор,
академик АПН СССР

СЦЕНАРИЙ?

О СЕКСОЛОГИИ

ственными и вредными. Даже в сексологической литературе долгое время господствовало мнение, что сексуальные мечты и образы — свидетельство половой неудовлетворенности: мол, люди нормальные, сексуально «благополучные» об «этом» не думают.

Это, конечно же, совершеннейшая чепуха. Без фантазии и творческого воображения, нередко обгоняющих реальность, не обходится никакой вид человеческой деятельности. И сексуальность не составляет исключения.

Эротические сны, мечты и фантазии — неотъемлемый аспект половой жизни. Эротические фантазии не только замещают и восполняют то, чего не хватает человеку в реальной жизни, как считал Фрейд, но становятся частью этой реальности. Люди, ведущие более интенсивную половую жизнь, отличаются и более сильным эротическим воображением.

К сожалению, очень многие, воспитанные в строгих пуританских правилах, воспринимают даже слово «эротика» как нечто бранное, обозначающее низменные, животные понятия. Они тысячу раз не правы, потому что животные-то как раз и не знают эротики. Эротика, то есть способность чувственно реагировать на какие-то знаки, символы, одновременно создавая их своей фантазией,— свойство исключительно человека и присуще только ему. Об этом с древнейших времен свидетельствует история искусства.

Не надо пугаться эротики, в нашей жизни она значит больше, чем мы думаем. Именно эротические образы, отражая и фиксируя переживания, важные для сексуальной жизни человека, становятся своего рода средством познания. Они же стимулируют сексуальное возбуждение. Обогащают сексуальный опыт, расширяют возможности сексуального удовлетворения. Эротика позволяет людям в сознании испытывать переживания, не всегда им доступные физически.

Глубинные сексуальные устремления человека в его эротическом воображении раскрываются гораздо полнее, чем в его поведении. На поведении сказываются застенчивость, внушенные представления о приличном или неприличном, какие-то особенности партнера и многое, многое другое. Воображение — свободно. И поэтому сексологи всегда расспрашивают человека, который к ним обращается, что он видит во сне, о чем мечтает...

Эротическое воображение личности значительно богаче и разнообразнее реального сексуального поведения. И часто люди пугаются, обнаружив у себя непривычные с точки зрения общепринятой морали или эстетики фантазии. Начинают копаться в себе, сомневаются, «нормальны» ли они.

Но воображение и поведение могут не полностью совпадать и в любой области человеческой жизнедеятельности. Прежде чем выбрать свой путь в жизни, совершить какой-то поступок, сознательно и бессознательно человек перебирает массу возможных вариантов. На чем-то останавливается, что-то по каким-то причинам отклоняет, и этот отклоненный путь, оставаясь в воображении, также может сохранять для него определенную эмоциональную привлекательность.

В сложной сексуальной сфере четкое однозначное самоопределение человека крайне редко. В подсознании каждого живут неиспробованные, подавленные с помощью рационального самоконтроля варианты. В снах или спонтанных эротических фантазиях они прорываются в сознание, являясь человеку нередко неожиданно для него самого.

И чем больше мы о них знаем, тем легче нам себя контролировать.

Что-то в вашей сексуальной жизни не ладится? Попробуйте написать для себя свою сексуальную историю. Опишите сначала поведение, а потом сны и фантазии: о чем вы думали, какие образы вызывали у вас возбуждение, интерес, любопытство, какие, наоборот, отвращение, страх, дискомфорт.

Если вы напишете все откровенно, то сможете взглянуть на себя как бы со стороны, разобраться в своих переживаниях и, может быть, найдете способ решения своих проблем. Возможно, вам необходима большая степень внутренней свободы, раскованности. А может, наоборот, не хватает самоконтроля: свобода иногда опасна, как, например, экспериментирование с наркотиками.

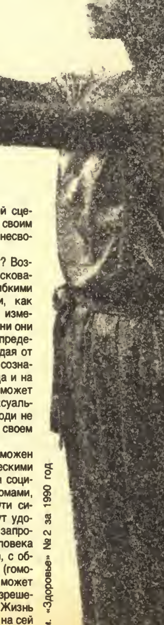
Но должен сказать, что сильное расхождение воображения и поведения в сексуальной сфере — нередко признак психосексуального неблагополучия. Это означает, что человек совсем не смеет или не умеет реализовать свой сексуальный сценарий. Что он живет не по своим правилам, чувствует себя несвободным.

Почему так происходит? Возможно, личность слишком скована общими жесткими негибкими установками. Такие люди, как правило, не в состоянии изменяться, обновляться, в жизни они следуют раз и навсегда определенным стереотипам, страдая от своей негибкости. На их сознание влияют жизнь, опыт, да и на каждом возрастном этапе может быть свой собственный сексуальный сценарий. Но такие люди не в силах ничего изменить в своем поведении.

В других случаях возможен конфликт между эротическими устремлениями личности и социально-культурными нормами, принятыми в обществе. Эти ситуации очень непросты, тут удовлетворение сексуальных запросов может привести человека к столкновению с законом, с общественным мнением (гомосексуализм). Нет и не может быть общих способов разрешения таких противоречий. Жизнь устроена так, что решения на сей счет принимаем мы сами. Никто другой за нас этого сделать не может.

Как же меняются сексуальные сценарии в зависимости от пола, возраста, воспитания, темперамента человека?

Об этом мы поговорим в следующих беседах.



См. «Здоровье» № 2 за 1990 год

НОВАЯ РУБРИКА

ПОСЛЕСЛОВИЕ К КОНКУРСУ



Фото Н. БЕЛОКОПЫТОВА

Супруги Шевцовы, которых вы видите на переднем плане снимка, — призеры проведенного в Киеве конкурса «Здоровье-89». Оба они — члены клуба любителей бега, оба каждое утро начинают с разминки, затем в любую погоду пробегают за 40—50 минут по 7 километров, делают гимнастику, принимают прохладный душ.

Марию Григорьевну приохотил к физкультуре муж. Начинала она робко, сил было мало: после тяжелого воспаления легких удлинялся и удлинялся список болезней, доводивших до отчаяния...

И вот теперь — приятно смотреть, как идет она упругой походкой, как в легком спортивном костюме делает на ветру зарядку, как красиво бежит. А ведь Мария Григорьевна уже бабушка!

В нашем городе — сотни таких людей, увлеченных бегом, плаванием, даже купанием в проруби.

Как не порадоваться за них, не поздравить с успехом? Но давайте приглушим на минуту фанфары и литавры. Подумаем: почему чаще всего только болезнь подталкивает на физкультурную тропу? Разве правильный режим не нужен здоровым, чтобы оставаться здоровыми?

Председатель оргкомитета конкурса, главный врач городского центра здоровья, кандидат медицинских наук Виктор Семенович Лозинский располагает примечательной статистикой.

— В конкурсе участвовало 1088 человек, — рассказывает он, — причем каждый имел заключение своей поликлиники «практически здоров». Действительно, никто из них не был болен. Но центр интересовало не только отсутствие болезней, а и функциональное состояние организма, приспособительные возможности сердечно-сосудистой системы. И что же?

Обследование показало, что всего лишь 10% участников конкурса — люди не только здоровые сегодня, но и обладающие шансами остаться здоровыми завтра, то есть те, кто хорошо тренирован, у кого есть достаточно надежные физиологические резервы.

Кто же они, эти геркулесы? Как правило, люди, ведущие здоровый образ жизни, не курящие и не пьющие, занимающиеся физкультурой давно и регулярно. Три четверти из них в возрасте 15—20 лет, а также 45 лет и старше.

Меньше всего таких абсолютно здоровых оказалось в возрастной группе 21—40 лет. Странно, не правда ли? Но странность эта, вероятно, объясняется психологией человека цветущего возраста. Силы его —. на взлете; недомогания еще не беспокоят, нарушения режима переносятся легко, как будто безнаказанно. Подсознательно создается впечатление, что здоровье никогда не иссякнет, что заботиться о нем незачем. А между тем запас прочности неощутимо уменьшается, провоцирующее действие факторов риска нарастает. Организм приближается к срыву...

Мы установили это объективно: адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы у многих мужчин и женщин данной возрастной группы оказались ослабленными.

Чуть ли не у половины участников конкурса уровень состояния здоровья мы по этим параметрам признали низким. Для многих из них совсем не лишним было бы медицинское наблюдение. Они и получили от нас конкретные советы, касающиеся двигательной активности, коррекции питания, закаливания...

Итоги конкурса стали для медиков поводом для серьезных раздумий. Но не стоит ли задуматься и нам? Ведь вывод напрашивается сам: не ждать «первого тревожного звоночка», а перестраивать свой быт, свои привычки, формировать здоровый образ жизни для себя, для детей, пока мы еще молоды и здоровы.

Да, лучше поздно, чем никогда. Но лучше раньше, чем поздно!

А. КОЗЛОВСКИЙ

Киев

***На снимке:** члены клуба любителей бега «Оболонь». (Слева направо): Г. В. Павленко, А. А. Шевцов, В. А. Филиппов, М. Г. Шевцова.*

УЧАСТВОВАТЬ МОГУТ ВСЕ

Не успел в Киеве закончиться конкурс «Здоровье-89», а здесь мечтают о новом конкурсе. Уже не городском и даже не всесоюзном, а международном, глобальном! Исходящем из понимания здоровья, как гармонии физических и духовных сил, а красоты — как атрибута здоровья. Конкурса, способного вовлечь миллионы людей, зажечь умы и сердца, стать более популярным и массовым, чем Олимпийские игры!

Идея киевлян уже приобретает реальные очертания. Ее поддержали Минздрав УССР, Минздрав СССР, различные общественные организации страны, Всемирная организация здравоохранения.

Инициатор и главный идеолог конкурса «Здоровье в гармонии» заведующий кафедрой медицинской информатики Киевского ГИДУВа профессор О. П. Минцер полон надежд. Программу конкурса излагает вдохновенно:

— Основная задача — переориентировать общественное сознание с потребительского отношения к здоровью на созидательное, активное, творческое. Это соответствует духу решений Всемирной организации здравоохранения, призывающей к достижению «к 2000 году всеми жителями Земли такого уровня здоровья, который позволит им жить продуктивно в социальном и экономическом плане».

Конкурс будет проводиться как многоэтапное состязание раздельно для мужчин и женщин шести возрастных групп, причем последняя — 50 лет и старше. Верхней возрастной границы нет!

Участвовать в конкурсе смогут и больные люди, и инвалиды. Победителем среди них станет тот, кто приложит все усилия, чтобы достигнуть оптимального уровня, возможного при его состоянии.

— Все на свете измеримо, — считает О. П. Минцер. — В ходе подготовки к конкурсу усиленно разрабатываются критерии оценки здоровья с учетом национальных и региональных особенностей. Предполагается создавать для каждого региона «образ» или эталон здоровья, необходимый для сопоставлений.

Победители отбираются на пяти тематических турах с оценками в баллах физического здоровья, психического здоровья, интеллектуального уровня и социальной активности, уровня гигиенических знаний. Последний этап — конкурс красоты.

Представляете вы себе победителей такого конкурса? Какие это будут прекрасные, одухотворенные юноши и девушки, мужчины и женщины, какие красивые, мудрые старики!

Ну что же — будем готовиться? А почему бы и нет?

Береза



Рисунок А. ЮДИНА

Для русского человека нет роднее и любимее дерева, чем белоствольная береза (Betula verucosa). О ней поют песни, складывают сказки, пишут стихи...

Высокая, с белой гладкой корой и плакучей кроной, с очередными слегка кожистыми листьями ромбической или треугольно-яйцевидной формы, с цветками, собранными в сережки. Распространена береза по всей территории европейской части СССР, кроме Крайнего Севера и юга. Встречается на Кавказе, в Сибири, Казахстане, на Тянь-Шане. Выносит различные климатические условия.

«Деревом об четыре дела» испокон называют березу в народе. Для многого она пригодна, но самое главное — лечила и лечит людей от многих заболеваний. Медицина издревле использует почки березы, листья и сок. Из ее древесины получают медицинский активированный уголь и деготь. Используют и березовый гриб (чагу). Сообщения о целебных свойствах березовых листьев и почек можно найти в травниках еще XVI и XVII веков.

В почках и листьях березы содержится целый комплекс биологически активных веществ: эфирное масло, флавоноиды, дубильные вещества, витамин С, каротин, никотиновая кислота, микроэлементы. Такой богатый состав определяет и разнообразное использование сырья.

Водные извлечения из березовых почек применяют как мочегонное, желчегонное и дезинфицирующее средство. Эффективны они при отеках сердечного происхождения. Однако принимать (особенно длительно) настой березовых почек следует с осторожностью, так как смолистые вещества, содержащиеся в них, могут раздражать почечную паренхиму. Листья березы, используемые как мочегонное, таким побочным действием не обладают. Настой из листьев и почек березы используют в комплексной терапии при лечении болезней печени, органов дыхания (ларингиты, бронхиты, трахеиты).

Чтобы правильно приготовить водный настой березовых почек, необходимо 10 граммов (1/2 столовой ложки) сырья поместить в эмалированную посуду, залить 200 миллилитрами (стакан) кипятка, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 15 минут. Затем охладить, выдержать при комнатной температуре 45 минут, процедить и оставшееся сырье отжать. В полученный настой долить кипяченую воду до объема стакана. Готовить настой можно на 2—3 дня, но хранить обязательно в прохладном месте. Принимайте его теплым за 20—40 минут до еды в тех дозах, которые порекомендует врач.

Настой из листьев березы готовят тем же способом, что и из почек, в пропорции 10 граммов мелко порезанных листьев на 100 граммов воды. Сразу же после охлаждения водного настоя добавьте к нему пищевую соду (1/2 чайной ложки соды на стакан настоя), а затем настаивайте еще 6 часов.

Заготавливают березовые почки ранней весной, начиная с февраля, работники лесхозов на специально выделенных для этого участках леса. Неспециалистам заниматься этим мы не рекомендуем, ибо в процессе заготовки, а особенно сушки сырья много тонкостей, нарушение которых приводит зачастую к ухудшению его качества.

А вот лист березы вы вполне можете собрать самостоятельно. Срывают его очень аккуратно, стараясь не повредить и не оголить ветки, в мае, во время цветения березы, когда листики еще клейкие и душистые. Сушат на открытом воздухе в тени. Следует только не забывать собирать листья с деревьев, растущих вблизи дорог, нельзя.

Листья березы хороши для приготовления ванн — они действуют на организм успокаивающе, благотворно влияют на кожу, помогают при дерматитах, экземах, а также при ревматизме, подагре, стимулируют обмен веществ в организме.

Чтобы приготовить ванну для взрослого человека, возьмите 300—500 граммов сухих, измельченных листьев березы, залейте 8—10 литрами холодной воды, доведите до кипения. Настояв 40—50 минут, процедите, настой влейте в ванну и доведите количество воды в ней до нужного объема. Температура ванны должна быть 36—39°. Длительность процедуры — от 5 до 20 минут. Принимать ванны рекомендуется 1—2 раза в неделю, но только посоветовавшись со своим лечащим врачом, ибо далеко не всем людям можно принимать ванны. Есть целый ряд противопоказаний (опухоли, аритмии и другие).

В № 5 «Здоровья» за 1989 год дан рецепт маски из листьев молодой березы. Думаю, стоит его повторить. Чайную ложку мелко измельченных листьев молодой березы залейте четвертью стакана крутого кипятка. Настояв 1,5—2 часа, процедите. Добавив столовую ложку теплого настоя в крем для сухой кожи, а если нет,— в сливочное масло или маргарин, нанесите тонким слоем на лицо. Особенно благоприятно действует такая маска на сухую и нормальную кожу.

А. А. СОРОКИНА,
кандидат
фармацевтических наук

Масленица

Вот и пришла пора прощаться с белой кудесницей. Последним праздником, провожающим зиму, была на Руси масленица.

Эх, честная, широкая масленица! Как встречали тебя в стародавние времена! Люди в эти дни обряжались в личины (маски) и необычные наряды, причем мужчины — в женские, женщины — в мужские. А некоторые весельчаки выбирали для себя странные, даже страшные костюмы — пугала. Да только не очень-то этих пугал и боялись, зато смеялись над ними от души. Всех могли развеселить ряженые, отогнать прочь думы тяжелые, хоть на день, хоть на час. А что еще нужно! Гуляли ряженые по улицам, будоражили народ, звали его предаться масленичным удовольствиям. В старину их было немало.

Всю масленицу пекли добрые хозяйки блины, пряженцы, оладьи, пирожки и калачи. В течение недели разрешалось есть коровье масло, а не конопляное, как во время поста (отсюда и пошло название праздника). В общем, не житье, а масленица!

Всю масленицу зазывали к себе гостей, кормили, поили медом «до упаду и бесчувственности»: так выразился 300 лет назад очевидец празднования масленицы. Не в упрек нашим прадедам недельное переедание. Ведь после масленицы ждал их строгий семинедельный пост. Гостеприимству же и широте народного гулянья можно только позавидовать.

А как не вспомнить о любимых русских масленичных забавах: катаниях с гор на санках, салазках, бересте! Молодожены на санях ездили из деревни в деревню, навещали родственников, угощали их пряниками, а те одаривали новобрачных мылом.

В городах на площадях устраивали балаганы, карусели, ледяные горы. Иностранные фигляры «угощали» народ разными фокусами и играми. Везде продавались блины и лакомства, слышались музыка и песни. И для богатых, и для бедных были масленичные потехи. Любимой издавна была борьба и кулачные бои — игрища. Ох, и раззадоривался народ, наблюдая за удалыми молодцами!

Хороша ты, масленица!





Почти языческим обрядом заканчивался праздник. В самый канун весны провозили по всему селу, по всем закоулкам, а после сжигали, а где и в реку бросали соломенное чучело. Кончилась твоя власть, зима. Весна на пороге!

Встретить ее нужно с чистой совестью и телом. Поэтому существовало прощеное воскресенье. Люди ходили в гости, целовались, мирились, если были в ссоре; встречаясь на улице, приветствовали друг друга, просили прощения, хотя бы никогда и не встречались прежде. По окончании масленицы все шли в баню.

Ах, душа моя масленица, бумажное житье, сахарные уста, сладкая речь, красная краса. Почему же говорим о тебе, как о давно забытом? Ведь остался же этот праздник на нашей земле. По-прежнему провожаем мы зиму. Радости, забав, веселья и удальства у нас должно быть не меньше, чем в старые времена...

Вот так, как прадеды, встречают и провожают масленицу под Костромой, в Берендееве. Здесь и гулянья до утра с песнями и прибаутками, и блины румяные, с пылу с жару, и катание с гор ледяных, и пляски задорные вокруг костра из чучела соломенного, и сердечность людская.

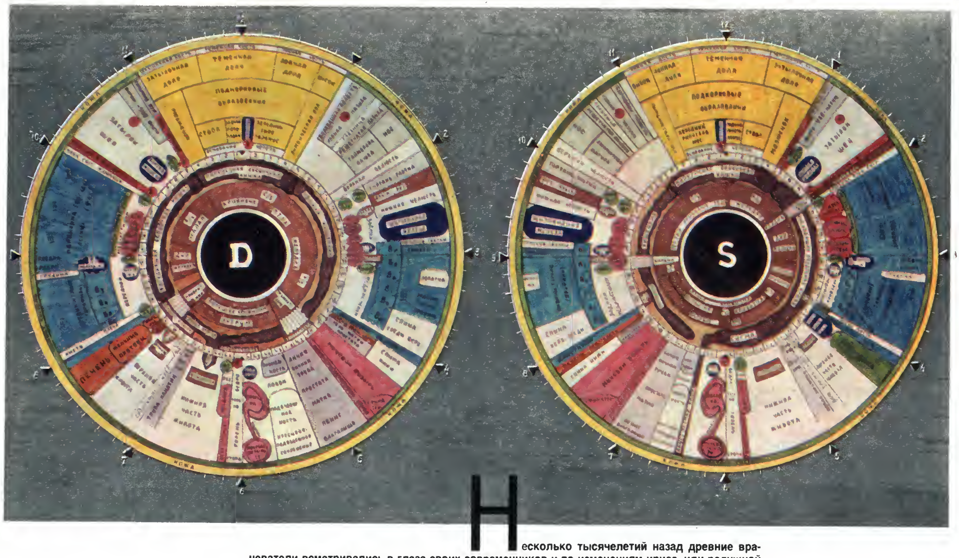
Настоящий праздник в Берендеевом царстве, потому что живет здесь народ, который помнит и бережет обряды и обычаи старинные. И так у нас не в одной Костроме.

Значит, не только костромская земля весело провожает зиму и радостно встречает весну!

Ольга АНДРЕЕВА

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

Схема проекционных зон организма на радужной оболочке
D — правого глаза и S — левого глаза (по Е. С. Вельховеру).



Несколько тысячелетий назад древние врачеватели всматривались в глаза своих современников и по изменениям ириса, или радужной оболочки, определяли, какой орган нездоров — сердце, печень, почки...

Славу первого иридодиагноста приписывают жрецу фараона Тутанхамона Ел Аксу. Он не только на двух папирусах — каждый длиной 50 метров и шириной 1,5 метра — написал первую «монографию» о том, как прочесть о болезни по знакам, оставленным ею на ирисе. Ел Акс знал способ фотографирования радужки на металлических пластинах. И папирусы, и пластины чудом сохранились до наших дней. И, вглядываясь в яркие краски глаз на металле, иридодиагност сегодня может заключить, что великий правитель Древнего Египта Тутанхамон был чрезвычайно болезненным человеком.

Как же объяснить тот удивительный факт, что на радужке глаза величиной с копеечную монетку представлены все системы и органы нашего организма?



ИРИС — ЧУДЕСНОЕ ЗЕРКАЛО

— Радужная оболочка, которая выглядит не более чем кружок голубого, серого, коричневого, зеленоватого цвета,— говорит заведующий отделом клинических исследований Университета дружбы народов имени Патриса Лумумбы, профессор Евгений Сергеевич ВЕЛЬХОВЕР,— устроена чрезвычайно сложно. Строение ее несколько напоминает слоеный пирог. «Толщина» его всего лишь 300 микрон, но в радужке насчитывается несколько слоев пигментных клеток, содержащих разнообразные пигменты. Радужка снабжена круговыми и радиальными мышечными волокнами, с помощью которых осуществляется сужение и расширение зрачка. Сеть кровеносных сосудов, имеющих весьма характерное расположение (одновременно концентрическое и радиальное), обеспечивает лучшее приспособление к быстрым изменениям поверхности радужки. И хотя радужную оболочку не называют, подобно сетчатой оболочке, «частью мозга, помещенной в глаз», она самым тесным образом связана с головным мозгом посредством трех важнейших нервов — симпатического, глазодвигательного и тройничного. Все эти нервы имеют связь с висцеральными центрами головного мозга, которые руководят работой всех внутренних органов.

— Получается, что с помощью радужной оболочки наш желудок или печень имеют опосредованный выход во внешний мир?

— Да, именно так. У радужной оболочки богатейшая сеть нервных окончаний, и каждый ее участок связан с определенным органом. А как известно, все внутренние органы работают под контролем центральной нервной системы: получают сигналы-приказы сверху и постоянно информируют мозг о своей работоспособности, «самочувствии». Таким образом, мозговые центры всегда информированы о состоянии каждого органа. И дифференцированно, то есть избирательно, по определенным нервным каналам центры передают полученную информацию на радужку. Вот почему болезнь органа, словно в зеркалв, отражается в радужной оболочке.

Взгляните на это пятно. Скорее всего вам оно ни о чем не говорит. Но специалист видит, что пятно локализуется в той зоне радужки, куда приходит информация о поджелудочной железе. Измененная в этой зоне окраска радужки позволяет заподозрить панкреатит, то есть воспаление поджелудочной железы.

— Можно сказать, что иридиагност подобен компьютеру: в его памяти, словно на дискете, записаны десятки изображений радужной оболочки — картины нормы и патологии. Увидя вот такое или какое-либо другое пятнышко, он сопоставляет его со слайдом, хранящимся в памяти, и ставит диагноз?

— Да, примерно так все и происходит. Но я бы хотел уточнить: только высококвалифицированный иридиагност подобен компьютеру. Чем богаче его клинический опыт, чем больше «слайдов» хранится в его памяти, тем вернее будет оценка и точнее предварительный диагноз. Именно предварительный, потому что в большей части случаев иридиагност может точно указать место неблагополучия (так называемая топическая диагностика). А для того, чтобы распознать природу болезненного процесса, нужны дополнительные исследования.

Анализ всегда начинается с общего обозрения радужной оболочки. И хотя ирис каждого человвка уникален, неповторим, тем не мвнее из бесконечного множества структурных комбинаций радужки выделяют несколько общих типов.

Если радужка имеет вид полностью раскрытого веера, составленного из тонких, четко подогнанных волокон, говорят о радиальном типе. У людей со светлыми глазами он встречается почти в три раза чаще, чем у темноглазых. Этот тип радужки служит признаком хорошей конституции и свойствен здоровым людям.

Радиально-гомогенный тип характеризуется сочетанием радиального рисунка в области радужки, прилегающей к зрачку, и плотным гомогенно-окрашенным цилиарным кругом. Этот тип радужки тоже служит признаком крепкого здоровья, но встречается почти исключительно у темноглазых людей.

А вот третий тип радужки — радиально-лакунарный — характерен для людей с более слабой конституцией, склонностью к различным дисфункциям, заболеваниям. Встречается этот тип в среднем в 15% случаев независимо от цвета глаз.

Итак, изучая тип радужки, однородность и плотность ее волокон, пигментных слоев в правом и левом глазу, анализируя общие и локальные знаки на ней, иридиагност распознает многие болезни. И что крайне важно, он видит начало патологического процесса, когда человека еще ничто не беспокоит, когда он и мысли о болезни не допускает! Более того, состояние радужной оболочки позволяет оценивать наследственный статус человека, предсказать болезни, которые могут развиться в будущем. Это направление иридодиагностики помогает целенаправленно осуществлять профилактику заболеваний. Например, у ребенка обнаружена наследственная слабость поджелудочной железы. Следовательно, для того чтобы предупредить возможное развитие заболевания, он должен находиться под наблюдением специалистов и питаться согласно их рекомендациям.

Особенно ярко возможности иридодиагностики проявляются там, где имеется смазанная, как говорят врачи, картина заболевания. Приведу один случай: пациента госпитализировали в клинику с подозрением на инфаркт, а на радужке была четко «нарисована» язва желудка. В ходе обследования предварительный диагноз язвы подтвердился, а вот инфаркта, к счастью, не оказалось.

— За те 15 минут, в течение которых я в буквальном смысле слова оставалась с глазу на глаз с иридодиагностом, я не испытала ни боли, ни неудобства. Можно ли заключить, что метод абсолютно безвреден для пациента?

— Совершенно верно, абсолютно безвреден. Ведь исслвдование осуществляется с помощью так называемой щелевой лампы. А это не что иное, как микроскоп особой конструкции, который просто увеличивает радужку, позволяет рассмотреть ее структуры более детально. Совсем недавно в арсенале иридодиагноста была лишь лупа. Сейчас на вооружении имеются щелевые лампы, фотоприставки к ним;. уверенные шаги делает компьютерная иридодиагностика. В частности, специалисты нашей лаборатории в содружестве с конструкторами одного из научно-производственных объединений создали два комплекса для компьютерной иридодиагностики. Разрабатывается компактный автоматизированный аппарат «ИРА»: им смогут пользоваться специалисты поликлиник, больниц, даже врачи «Скорой» для экспресс-диагностики состояния больного.

Сегодня иридодиагностика применяется только как вспомогательный диагностический мвтод. Но когда будут тщательно изучены и описаны все поля и секторы радужной оболочки, когда все тайные знаки на ней станут явными для специалистов, тогда с помощью этого метода можно будет рвшать и сложные диагностические задачи. Есть все основания верить, что у иридодиагностики не только богатейшее прошлое, но и перспективное будущее.

Беседу вела О. ЗЕДАЙН



Фото А. КАКОВКИНА

ЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ!

В этих словах формулируют свои просветительско-медицинские программы сотрудники польских журналов, в редакциях которых мне удалось побывать в конце минувшего года.

Журналы эти — родные братья нашего «Здоровья». И авторов, и читателей волнуют те же проблемы, что и нас с вами: как сберечь здоровье, укрепить его, что же это такое — здоровый образ жизни. Находят постоянное отражение на страницах «Żyimy dfużej», «Zdrowie», других изданий и темы крепнущего содружества советских и польских медиков. Я ездила в братскую республику в составе Постоянной рабочей группы по сотрудничеству в области здравоохранения и медицинской науки между Польшей и СССР для подведения итогов. Это содружество уже дает хорошие результаты, особенно успешно развиваются прямые связи научных и врачебных коллективов.

Ну а мы с коллегами из дружественных журналов договорились обмениваться самой интересной для наших читателей информацией. Послание из «Żyimy dfużej» мы получили в дни, когда готовили мартовский номер журнала. Конечно же, адресовано оно читательницам «Здоровья».

А когда верстался номер, польские коллеги сообщили, что их редакция переживает реорганизацию — многие газеты и журналы в Польше сейчас закрываются или объединяются. Но так или иначе проблемы здоровья и красоты всегда будут в поле зрения журналистов.

Неля МЕНЬШИКОВА

ЧТОБЫ СТАТЬ НЕОТРАЗИМОЙ...

10 советов польской журналистки Барбары ГАВРОНЬСКОЙ советским подругам

УЛЫБАЙСЯ! Крик и злоба уничтожают красоту. В спокойных, доброжелательных отношениях со всеми окружающими — залог твоей неотразимости.

ОДИН ДЕНЬ ИЛИ ВЕЧЕР В НЕДЕЛЮ ПОСВЯТИ СЕБЕ. Сходи к парикмахеру или косметичке, в конце концов дома сделай маску для лица и шеи. Культивируй в себе привычку ухаживать за телом с юных лет, тогда в любом возрасте ты будешь очаровательна.

СТИЛЬ ТВОЕЙ ДОМАШНЕЙ ОДЕЖДЫ — ЭТО ОПРЯТНОСТЬ И УДОБСТВО.

Близкие оценят в этом случае твой прекрасный вид, и отсюда — твое хорошее настроение.

УМЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАКИЯЖЕМ. У нас ни одна женщина не позволит себе выйти из дома без косметики. Но боже упаси, чтобы она «кричала». Днем макияж легкий, в светлых тонах, иначе ты будешь выглядеть старше своих лет. Придерживайся принципа: не выделяй на лице ярко сразу глаза и губы. Сделай акцент на чем-нибудь одном.

ПОЛОВИНА ТВОЕГО УСПЕХА — В ПРИЧЕСКЕ. В этом году у нас модны светлые волосы с легкими волнами, но не стоит следовать моде слепо. Твоя прическа должна органично сочетаться с макияжем, одеждой, типом внешности. И еще — скрывать недостатки и высвечивать все лучшее. Не жалей деньги на парикмахера — если ты хорошо подстрижена, весь месяц головка будет в лучшем виде.

СЛЕДИ ЗА МАССОЙ ТЕЛА, ГУЛЯЙ, ДЕЛАЙ ГИМНАСТИКУ! Это звучит скучно, но — что поделаешь? — только трудом можно заполучить легкую походку и стройную фигуру.

ЛУЧШЕ ЕШЬ 5 РАЗ ПОНЕМНОГУ, ЧЕМ 3 РАЗА ПОМНОГУ! Враги твоей красоты — сахар, соль, острые приправы, алкоголь. Среди друзей — овощи и фрукты, все молочное.

ПЛАНИРУЙ ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ! Это избавит от излишних волнений и забот. Найди 15 минут днем полежать или хотя бы расслабиться в кресле.

ВОВЛЕКАЙ В ДОМАШНИЕ ДЕЛА МУЖА И ДЕТЕЙ. Вместе сделанная работа больше сдружит вас, а ты не устанешь.

НЕ ДУМАЙ О СВОИХ НЕУДАЧАХ! Принимай их спокойно и верь, что они скоро сменятся удачами. Не поддавайся хандре. Не знаю, как у вас, а среди польских женщин в ходу такая шутка: «Если у тебя плохое настроение, то сшей себе новое платье, переставь в квартире мебель или хотя бы сделай прическу». Мы, женщины, хорошо понимаем друг друга. Так будь неотразима!

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ИМПУЛЬС СНИМАЕТ БОЛЬ

Сколько страданий людям доставляет боль, сколько ночей проведено без сна из-за мучительной, доводящей порой до отчаяния боли! Конечно, в определенной степени она является феноменом защиты, ибо служит сигналом неблагополучия в организме, призывающим немедленно обратиться к врачу, принять необходимые лечебные меры. Но когда боль очень сильная или слишком длительная, она усугубляет страдания больного, изнуряет его, и в этом случае врачу приходится не только лечить пациента, но и активно бороться с болью.

Надо сказать, что снять ее бывает иногда крайне сложно, несмотря на то, что современная медицина располагает мощным арсеналом обезболивающих средств.

Недавно был открыт медико-инженерный центр «Спинномозговая нейрохирургия и электростимуляция органов» в составе НИИ нейрохирургии имени Н. Н. Бурденко АМН СССР. Учитывая огромную социальную значимость проблемы восстановления функций органов, нарушенных при поражениях спинного мозга, этот центр создан в результате расширения и модернизации Всесоюзного центра спинномозговой травмы. Здесь мы на протяжении многих лет ведем научную и практическую работу по изучению механизмов развития и формирования боли, а также возможностей ее пресечения.

Одним из результатов исследований явился метод противоболевой электронейростимуляции. Он основан на уникальной способности электрических импульсов имитировать действия нервных импульсов как в сторону возбуждения, так и в сторону торможения. «Тормозящие» электрические импульсы и устраняют боль.

Нами совместно с рядом учреждений, конструкторских бюро и заводов уже разработана медицинская электронейростимулирующая техника. В первую очередь я должен назвать стимуляторы, которые мы вживляем в организм пациента, и они снимают боль, воздействуя на проводящие боль пути в спинном мозге или даже на структуры головного мозга. С помощью этих приборов мы облегчаем страдания тем, у кого очень сильная боль и ее невозможно снять, воздействуя на болевые зоны, расположенные на поверхности тела.

А в более легких случаях помогают разработанные нами совместно с Ковровским ордена Трудового Красного Знамени механическим заводом противоболевые транскутанные (чрескожные) электронейростимуляторы ЭТНС-100-1 (одноканальный) и ЭТНС-100-2 (двухканальный).

На выходе первого стимулятора, а у второго — на выходе каждого из двух каналов формируются электрические импульсы определенной частоты и амплитуды. Как их регулировать, как включать электропитание прибора, подробно рассказано в прилагаемой к каждому стимулятору инструкции.

Кстати, учитывая пожелания пациентов, в качестве источника питания прибора используются теперь не только остродефицитные батарейки «Крона ВЦ» (или «Корунд»), но и аккумулятор 7Д-0,115У, и блок питания Д2-14 («Электроника»).

В комплект каждого прибора входят электроды из токопроводящей резины, которые накладываются на кожу, токопроводящая паста и лейкопластырь для крепления электродов.

Простота противоболевых электронейростимуляторов, их конструктивные особенности обеспечивают полную безопасность пациента, исключают электротравму, а главное — позволяют использовать приборы в домашних условиях.

Но хочу сразу же оговориться: прежде чем начать самостоятельно снимать боль с помощью электронейростимуляторов, необходимо обратиться к врачу, чтобы выяснить причину боли. Ведь она может быть обусловлена заболеванием, требующим экстренного лечения, даже срочной операции. И хотя в инструкции мы подробно изложили показания (в частности, это остеохондроз, боль при различных травмах, фантомная боль) и противопоказания к применению приборов, визит к врачу необходим.

Врач определит также точное место наложения электродов. Это очень важно для хорошего противоболевого эффекта. Как правило, он тем выше, чем ближе электроды к месту, где ощущается боль. Оптимальные, исходя из нашего опыта, зоны противоболевой электронейростимуляции в зависимости от локализации боли также представлены в инструкции в виде схем. Если боль локализуется в двух местах, целесообразно пользоваться двухканальным стимулятором, комбинации расположения двух электродов показаны на схемах.

Сколько часов в сутки надо проводить электростимуляцию, общую продолжительность курса определит врач конкретно для каждого больного.

Мы рекомендуем при ежедневной стимуляции ограничиться 6—7-дневным курсом лечения по 3—4 процедуры в сутки продолжительностью 2—3 часа каждая. Можно продолжить стимуляцию в течение 10—12 дней для закрепления достигнутого результата. Если положительный эффект нарастает медленно, курс лечения продолжают до месяца. Но, повторяю, эти рекомендации общие. Индивидуальное лечение каждому больному назначает только врач.

С 1986 года Ковровский механический завод изготавливает противоболевые электронейростимуляторы серийно. Их можно приобрести в фирменных магазинах «Зенит» в Москве, Уфе, Сочи, Фрунзе и Красноярска, а в таких городах, как Ленинград, Ярославль, Иваново, Иркутск, Владимир, Сыктывкар, Ухта, Омск, Свердловск, Владивосток, Минск, Донецк, Ростов-на-Дону, Горький, Дзержинск, Ковров,— в универсальных магазинах. Кроме того, эти приборы продаются в магазинах «Медтехника», где инвалиды ВОВ могут приобрести их бесплатно по рецепту врача. Стоимость одноканального прибора 60 рублей, а двухканального — 84.

Есть и другая проблема, над решением которой работает наш центр совместно с Ковровским механическим заводом. У некоторых больных вследствие травмы спинного мозга или ряда иных причин оказывается поврежденным тазовый нерв и возникает парез сфинктера мочевого пузыря, то есть он не сокращается, и моча постоянно вытекает. Эта патология из-за слабости мышц промежности встречается также у стариков.

Чтобы помочь таким людям, мы разработали стимулятор сфинктера мочевого пузыря ЭСМП-15-1, где также использовали свойство электрических импульсов имитировать импульсы нервные. Пациент вешает на пояс небольшую коробку, в которую заключен генератор прибора, а маленький электрод вводит в заднепроходное отверстие. При включении генератора сфинктер зажимается и моча не вытекает, а когда надо помочиться, прибор выключают.

Стимулятор сфинктера мочевого пузыря ЭСМП-15-1 прошел все необходимые клинические испытания и рекомендован к использованию Комитетом по новой медицинской технике Минздрава СССР. В конце текущего года Ковровский механический завод начинает его серийный выпуск, и прибор будет поступать в те же магазины, где продаются противоболевые электронейростимуляторы. Ориентировочная стоимость прибора 55 рублей.

Сейчас в нашем центре совместно с Ковровским механическим заводом создан электростимулятор скелетных мышц (ЭСКМ-1Н). Этот прибор увеличивает силу мышц, предупреждает их атрофию при переломах, а также способствует профилактике или быстрому заживлению пролежней у больных, вынужденных долго лежать в постели. Электростимуляторы скелетных мышц к концу текущего года также должны поступить в продажу в названные магазины.

А. В. ЛИВШИЦ,
профессор,
директор медико-инженерного центра «Спинномозговая нейрохирургия и электростимуляция органов»



СОДРУЖЕСТВО

РЕДЕРГИН



Лекарства, выпускаемые предприятиями зарубежных стран, можно найти в любой аптеке нашей страны. А в последнее время все чаще появляются на прилавках препараты совместного производства. Один из них — редергин — представляет собой смесь активных веществ (алкалоидов) спорыньи. Это результат работы югославской фирмы «Лек» и советского производственного объединения «Львовфарм».

Препарат проходил апробацию в ряде медицинских учреждений страны, в том числе на кафедре неврологии Центрального института усовершенствования врачей.

В процессе работы с новым альфа-адреноблокатором было установлено, что он нормализует тонус мозговых сосудов, увеличивает кровоток и потребление кислорода мозгом. А также повышает текучесть крови и тонус вен, препятствуя склеиванию тромбоцитов и образованию тромбов.

Редергин умеренно снижает, стабилизирует артериальное давление, урежает число сердечных сокращений, обладает мягким седативным действием и усиливает эффект обезболивающих препаратов и барбитуратов.

Широко применяется редергин в неврологической практике для лечения нарушений мозгового кровообращения, возникающих на фоне атеросклероза и гипертонической болезни, для лечения вегетативно-сосудистой дистонии по гипертоническому типу, увеличивая промежутки между кризами. Некоторые больные говорят, что после курса лечения им легче сохранять равновесие при ходьбе, проще управлять своими эмоциями, перестают выпадать из памяти события недавнего прошлого.

У страдающих мигренью при регулярном применении редергина снижаются частота, выраженность болевых приступов и сопутствующих симптомов: тошноты, рвоты, головокружения.

Можно рекомендовать это средство и во избежание неприятных последствий травм головы: лабильности сосудов, колебаний артериального давления.

Попав в желудочно-кишечный тракт, редергин поступает оттуда в печень, почки, мозг. Наивысшей концентрации в крови, а следовательно, и максимальной терапевтической активности он достигает через 3—6 часов после приема внутрь.

Побочные эффекты отмечались достаточно редко. Некоторые пациенты, проходившие курс лечения редергином, жаловались на головокружение, возникающее при переходе из горизонтального положения в вертикальное. Это подтвердило, что редергин противопоказан тем, у кого артериальное давление пониженное. В других случаях наблюдались заложенность носа и, крайне редко, аллергическая реакция в виде кожного зуда. При отмене препарата они сразу же исчезали.

Продаются таблетки редергина в аптеках по рецепту врача. Принимать их следует перед едой. Курс лечения зависит от тяжести заболевания. Дозировку обязательно обговорите со своим врачом.

Н. В. ФЕДОРОВА,
кандидат медицинских наук

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Апрель

В последнее время все чаще и чаще звучит призыв — восстановить гармонию человека и природы. Именно в этом надо искать основы физического и нравственного здоровья народа. Ибо оно зиждется на соответствии каждого атома, каждой молекулы нашего организма с циклическими процессами космоса. И тем более обидно, что у молодых и здоровых людей все еще крепка этакая бесшабашная вера в то, что человек-де царствует над природой. Подобная «глухота» к ритмам космоса заканчивается печально: она приводит к цепи сбоев в жизненно важных органах и системах. И вдруг, казалось бы, на фоне полного благополучия — инфаркт или инсульт. А у кого-то печень или желудок дают о себе знать. Резервы организма не беспредельны — «выгорает» самое напряженное звено. И вот уже бывший «победитель» природы чувствует себя песчинкой во Вселенной. Его «шатает» от малейших космических возмущений. Теперь все его мысли о сохранении здоровья: врачи, курорты, поиски сильнодействующих лекарств...

Что же делает человека столь самоуверенным разрушителем собственной жизни? Ведь он не рождается таким! А виноваты во всем мы сами и наш технократический век. Мы преподносим ребенку знания так, будто он сторонний наблюдатель, живущий вне природы. Готовим его к грандиозным стройкам, покорению Севера и космоса, к работе на производстве. Но никто не учит младенца слышать природу, чувствовать ее дыхание, соизмерять с ней свои помыслы и дела. Отсюда впоследствии и его пренебрежительное отношение к законам природы, что оборачивается ядовитыми выбросами в атмосферу, кислыми дождями, мертвыми озерами, рукотворными пустынями, навсегда исчезающими видами растений и животных. Эти изменения окружающей среды, в свою очередь, отрицательным образом сказываются на биохимических, нейрофизиологических, эндокринных, иммунных и других процессах, еще более «оглушают» человеческий организм, рассогласовывают его внутренние ритмы с биосферными и космическими.

Выход один: вернуть природе ее первозданность. Перейти на безотходные и экологически

СИНЮХА ГОЛУБАЯ

«В прошлом году вы начали публикацию советов по выращиванию лекарственных растений на приусадебных участках. Хотелось бы, чтобы это стало традицией. Расскажите, пожалуйста, о синюхе».

Т. Козичева, Тамбов

Очевидно, имеется в виду синюха голубая — многолетнее травянистое растение с нежными голубыми цветками. Выращивать его можно практически во всех районах нашей страны. Семена высевают ранней весной или осенью на открытых, чистых от сорняков, солнечных участках с неглубоким залеганием грунтовых вод. Подзимний посев производят только при устойчивой дневной температуре плюс 2—3° с наступлением постоянных ночных заморозков. Глубина посева ранней весной — 1—2 сантиметра, осенью — 2—3 сантиметра. Синюха отличается высокой зимостойкостью, любит богатые гумусом почвы.

В первый год она образует только розетку листьев. После перезимовки весной второго года собирают и удаляют растительные остатки и проводят первое рыхление. И в дальнейшем почва должна быть рыхлой и чистой от сорняков.

Целебными свойствами обладают корневища с корнями, содержащие до 30% тритерпеновых сапонинов, органические кислоты, жирные и эфирные масла, смолы. Для лучшего развития корневой системы в период роста (а стебель синюхи может достичь 1,5 метра) на высоте 20—25 сантиметров от поверхности почвы надо срезать надземную часть. Но несколько растений не трогайте — оставьте на семена.

Плоды синюхи созревают в августе — сентябре. Чтобы получить качественные семена, срезают соцветия с побуревшими коробочками. Затем в проветриваемом помещении, на чердаке расстилают их на подстилке слоем 15—20 сантиметров, время от времени переворачивая. После чего их обмолачивают.

Заготовку корней — а они довольно толстые (до 3 сантиметров) и короткие (до 5 сантиметров) со множеством корнеевищ — производят в конце второго года (осенью). Выкопав, быстро отмойте их от земли в холодной воде, отделите от надземной части, расстелите на полу, на чердаках, на стеллажах слоем 8—10 сантиметров, в проветриваемых, сухих помещениях.

Досушивают корни в печах, духовке при температуре 50—60°. Высушенное сырье хранят в марлевых мешочках, в сухом проветриваемом месте. Использовать их можно в течение двух лет.

Настой и отвары корней применяют в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах, а также при язвенной болезни желудка как успокаивающее и болеутоляющее средство.

Для приготовления настоя берут 2 столовые ложки сухого измельченного сырья и в эмалированной посуде заливают стаканом крутого кипятка, закрывают и на водяной бане кипятят 15 минут. После чего охлаждают, процеживают, отжимают разбухшие корешки, доливают кипяченую воду до объема стакана. Врачи рекомендуют принимать настой в качестве отхаркивающего средства по столовой ложке 3—5 раз в день после еды, а при язвенной болезни желудка — по столовой ложке 3 раза в день также после еды с одновременным приемом настоя травы сушеницы топяной в дозе 1/2—1/3 стакана. Естественно, прежде чем начать курс лечения, следует обязательно посоветоваться с врачом.

А. М. РАБИНОВИЧ,
профессор



Приобрести семена синюхи голубой, а также родиолы розовой, левзеи сафлоровидной, лимонника китайского, элеутерококка колючего, аралии маньчжурской, зверобоя продырявленного, ромашки аптечной, валерианы лекарственной, ноготков лекарственных, кассии остролистой, шалфея лекарственного, лавра благородного, пиона уклоняющегося, стахиса и других лекарственных растений вам поможет кооператив «Флора»: 113628, Москва, ул. Грина, 7.



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

чистые технологии. И самое, пожалуй, важное — изменить систему воспитания детей. Жизнь в нефизиологически скачущих ритмах городских будней, среди однообразных бетонных коробок, выхлопных газов, химических стоков, в мощных промышленных электромагнитных полях, в шуме и грохоте ускоряет разрыв звеньев, связующих ребенка с природой.

Детям необходимо общение с природой! Их нужно как можно раньше учить чувствовать, слышать, видеть ритмы природы, ее красоту, целесообразность процессов, происходящих в каждой травинке, в каждом листочке.

И мы, взрослые, давайте тоже учиться жить в ладу с природой. Постарайтесь свои повседневные дела, социальные ритмы привести в соответствие с биологическими, а не наоборот. Здесь вам помогут физкультура, режим питания, своевременный отдых. Не допускайте переутомления, переедания, недосыпания. Но гиподинамия, лень, сознательный отказ от творчества, дающего радость,— также враги нашего здоровья. Не ищите покоя, но постарайтесь все свои начинания подчинить ритму природы. В какой-то мере определить свой индивидуальный месячный ритм вам поможет наш прогноз «критических дней».

В.И. ХАСНУЛИН,
кандидат медицинских наук

Новосибирск

ГДЕ ОБЫКНОВЕННОМУ человеку заниматься физкультурой е удобное для него еремя?

В спортиеных бассейнах плавают спортивные сборные: первые, еторые, третьи... А, например, чтобы взять абонемент в плаеательный бассейн на улице Ибрагимова е Москее, один из нас простоял несколько часое е очереди и дважды отмечался е «черных списках».

На всех хорошо оборудоеанных стадионах тренируются клубные команды: «Торпедо», «Динамо», «Спартак»... А в остальное время на зтих же площадках готоеят будущую смену — занимаются различные спортивные секции, е которые принимают «не старше и не младше, не ниже и не еыше...».

Есть редкие счастливчики: об их здороеье пекутся те предприятия, на которых они работают. Некоторые живут рядом со специализированными спортивными комплексами.

Всем прочим остеются заброшенные, заросшие травой стадионы, где при большом желании можно отыскать только железную еодопроводную трубу меж двух старых дерееьев, которая заменяет турник. Рано поутру, часов е шесть, здесь бегают знтузиесты. Но даже бегать быеает небезопасно: очень многие хозяева выгуливают собак без намордников.

Далеко не все любители физкультуры могут позволить себе купить хороший футбольный мяч, чтобы поиграть им несколько раз в году с детьми и друзьями.

Где при небольших стадионах, парках, зонах отдыха маленькие ателье проката, в которых зимой и летом можно за несколько копеек в час получить нехитрый спортивный инвентарь: теннисные ракетки, футбольные мячи, клюшки, коньки? Где приличные раздевалки и душевые? Где маршруты и тропы здоровья, спортивные городки?

Всего зтого, к сожалению, е большинстее населенных пунктое просто нет.

В Москее огромное количество садов, паркое, пляжей, но практически нигде вы не встретите ни хороших спортиеных снарядов, ни шведской стенки, ни брусьев, ни перекладин. В лучшем случае будет стоять один теннисный стол, вокруг которого выстроится огромная очередь желающих поиграть. Вероятно, единственным в своем роде яеляется «дальний» пляж в Серебряном Бору на берегу Москвы-реки. Здесь можно поиграть е настольный теннис или посостязаться с товарищами е метании резиновых колец е цель. К зтому примеру добавим разве что спортивный городок е Измайловском парке и парк «Сокольники», е глубине которого можно отыскать несколько открытых площадок со столами для пинг-понга. Но на зтом перечисление доступных спортивных сооружений заканчивается. Выяснить, где ситуация обстоит лучше, нам просто не удалось. Как мы ни старались.

О зимнем времени и говорить-то нечего. О том, что где-то есть прокат лыж, коньков, санок, ни прочитать, ни услышать негде.

Но возможность заниматься физической культурой должна быть у каждого человека. В подвале его дома, е соседнем дворе, в ближайшем парке или на стадионе, до работы и после нее, хоть чуть-чуть, хоть полчаса. Потому что без физической культуры, без актиеного отдыха нет и не может быть здоровья!

Необходимо, чтобы люди могли тренироваться всей семьей.

И тогда даже человек, не склонный к занятиям физической культурой, имея возможность повисеть на турнике, забраться на шведскую стенку, походить по бревну, вряд ли откажет себе в зтом. Главное, чтобы все зто было у него под рукой.

В каждом микрорайоне, селе, деревне должен быть свой маленький семейный центр здоровья, в который можно будет прийти и утром, и поздним вечером и за незначительную плету позаниматься спортом. Где-то для зтого можно оборудовать пустующие подвалы, где-то построить новые помещения или использовать школьные спортзалы, залы техникумое, институтов, словом, любую возможность в каждом микрорайоне с учетом раеномерной нагрузки на количество жителей. Только е одной Москве свыше 1000 школьных залов. Большинство из них ееером пустует. А что если их двери распахнутся и свет в них будет гореть часое до 23? Люди обязательно придут, и пожилые, и молодые, те самые трудные подростки, которые сейчас слоняются по подъездам.

Уеерены, что есе еы согласны с нами. Ведь вам хочется быть тренированными, сильными да просто здороеыми!

А КАКОВА позиция Госкомспорта СССР? Как относится к физкультуре, например, начальник управления по физическому воспитанию населения Царик Анатолий Владимирович? «Сам я ни в бассейн, ни на корты не хожу. Принципиально. Зато каждое утро отправляюсь в Измайловский парк. Заниматься там интересно: очень много различных снарядов. Этот спортивный городок не потребовал никаких капитальных вложений. Все сделали занимающиеся, то есть мы сами. Каждое утро тренируются 50—100 человек».

Анатолий Владимирович очень хорошо знает истинное положение дел е массовой физической культуре е нашей стране: «К сожалению, общий уроеень физкультуры у нас невысок. Нет потребности в физическом совершенствовании у многих. Это наша большая беда. Конечно, хорошо бы наладить занятия спортом по месту жительства. Но для зтого должна быть какая-то координирующая организация. До сих пор у нас таковой практически не было. Один председатель районного спорткомитета на пятьдесят, сто, а е Москве на триста и более тысяч человек. Понятно, что такими силами что-то серьезно организовать невозможно».

Но неужели Госкомспорт мирится с таким положением? К нашему счастью, нет. Это подтверждает и А. В. Царик: «Два года назад мы вместе с Министерством финансое, Государственным комитетом по труду

В ОЧЕРЕДИ НА...

и социальным вопросам, ВЦСПС издали ряд нормативно-правовых документов о школе закаливания, приняли положение о клубе любителей физической культуры и спорта, о детских подростковых клубах, школах здоровья. Сейчас есть возможность их создавать. И во многих местах, там, где есть инициативные люди, они уже создаются. Также было принято решение об организации хозрасчетных объединений. Эта форма работы внедряется в различных регионах страны. Объединение включает в себя все спортсооружения, которые находятся в районе, городе, селе, и регламентирует их работу, создавая максимальные удобства для людей и повышая рентабельность. Такие организации и будут оказывать многочисленные, самые разнообразные услуги, в том числе и прокат спортинвентаря, тем, кто хочет заниматься физкультурой».

Надо сказать, примеров деятельности различных объединений в стране уже немало.

Адрес первый: Уфа. Здесь используется новая государственно-кооперативная форма организации физкультурной работы — объединение «Физкультура и здоровье». Стадионы, залы атлетической гимнастики, спортивные клубы и секции — это единый комплекс, функционирующий на началах самоокупаемости. Объединение может создавать маленькие кооперативы, выпускающие спортивный инвентарь и другую продукцию, пользующуюся спросом. Это во многом поможет содержать в порядке все спортивные сооружения. На объединение распространено действие Закона о государственном предприятии.

Адрес второй: Кировская область. За 1987—1988 годы здесь было построено более 70 физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОКов). Столько нет и в 20 равных Кировской по территории областях, вместе взятых. Большинство ФОКов находится в сельской местности. Идея их строительства принадлежит обкому КПСС. Средства выделили предприятия, колхозы и совхозы области. На хорошее дело не жалко! Типовой проект не стали заказывать в Москве, а разработали на месте. У себя же в области наладили выпуск стандартных конструкций для сборки ФОКов. Это и позволило создать комплексы так быстро. И сейчас возможность заниматься спортом рядом с домом и в хорошо оборудованном зале есть практически у каждого жителя Кировской области.

Адрес третий: Красноярск. Существует такое понятие — монопромышленный район, где одно крупное предприятие или завод играет определяющую роль. Такое Красноярский металлургический завод министерства авиационной промышленности. У рабочих завода есть все, даже три конюшни и манеж, пять теннисных крытых кортов, прекрасный хоккейный зал на полторы тысячи зрителей, при котором организован прокат фигурных коньков. Воспользоваться всем этим могут за определенную плату и жители района. Они довольны: им — отдых, а заводу — дополнительная прибыль.

Адрес четвертый: Гродно, кооператив «Пульс». Отсутствие базовых помещений для «Пульса» не помеха. Кооператив арендовал залы, кабинеты, бассейны в разных районах города. И в конечном итоге услуги максимально приблизились к жителям. Предприимчивость «Пульса» помогла установить контакт с городской юношеской спортивной школой олимпийского резерва. Тренеры охотно сотрудничают с кооперативом — 50% дохода отчисляют тренерам как дополнение к их зарплате. Для лучших есть фонд материального поощрения. Не требуется справка о совместительстве, нет ограничений в заработке.

Плата за обучение вполне приемлема. Например, родители, дети которых занимаются в детском саду ритмикой и пластикой 2 раза в неделю по 45 минут, платят 1,5 рубля в месяц. Стоимость абонемента по обучению плаванию в группе для взрослых — 18 рублей. Дорого? Вряд ли, это же за три месяца, вместе с сауной, чайной и гарантией обучения. Не научился за три месяца — дальше занимайся бесплатно. В одной из районных поликлиник кооператив арендует в вечернее время кабинет акупунктуры, отделение реабилитации, зал лечебной физкультуры.

МЫ ОПТИМИСТЫ, мы верим, что рано или поздно такое будет в каждом городе, в каждом селе.

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья рабочих, инженеров, учителей, колхозников, пенсионеров не может оставаться открытым. Он должен быть решен на самом высоком уровне и как можно быстрее.

Только не надо ждать, пока придет добрый дядя и принесет нам то самое «блюдечко с голубой каемочкой». Сделаем хоть что-то сами, своими руками! Давайте в один какой-то день выйдем в наши дворы и установим турник, поставим шведскую стенку, теннисный стол. Это возможно, это нам по силам! Вот это будет настоящее дело.

Мы призываем к обсуждению этой проблемы всех, кому не безразлично их собственное здоровье и здоровье их детей. Откликнитесь, поддержите! Сейчас все в наших руках. Надо только захотеть!

М. ХАНУКАЕВ, С. МАКАРОВ

ТУРНИК



Фото М. ШАБАЛИНА

«...Моя 24-летняя дочь еще ни разу в жизни не была в кинотеатре, хотя он и расположен в 15 минутах ходьбы от нашего дома. Ирина — инвалид детства I группы, а мне просто не под силу затащить ее вместе с коляской на высокие ступени кинотеатра «Свет»... Не раз обращалась с просьбой о помощи к директору, тов. Лысенко А. В., но тщетно...» (Из письма Л. Б. Муравьевой, г. Донецк, ноябрь 1989 года.)

К таким письмам невозможно привыкнуть, даже если читаешь их изо дня в день. Десятки конвертов... В каждом из них — чья-то беда, чья-то боль и надежда... И чье-то равнодушие, которое ничем нельзя оправдать. Где, какие слова нужно искать для директора кинотеатра мне, если он глух к мольбам самой матери Ирины?! Какими инструкциями можно обязать его к отзывчивости? С тяжелым сердцем предложила я тогда семье Муравьевых попробовать обойтись своими силами и воспользоваться приспособлением, о котором рассказано на странице 3 девятого номера нашего журнала за 1989 год. И вот ответ:

«...Дорогая редакция, по вашему совету отнесла в кинотеатр «Свет» две доски от старого дивана, и моя дочь смогла побывать в кино уже 4 раза! Сколько для нас в этом радости! Низкий поклон от меня билетерам кинотеатра, которые разрешили оставлять доски за батареями в вестибюле и помогали завозить коляску с Ириной наверх... Теперь выпал снег, и прогулки придется отложить до весны, но мы надеемся, что наши доски за зиму не пропадут...»

Право, стыдно и горько читать! А разве только Ирина Муравьева оказалась в таком положении? Среди тех проблем, с которыми ежедневно сталкиваются живущие в нашей стране беспомощные старики и инвалиды, острейшая — их вынужденное одиночество. Человек, не имеющий возможности самостоятельно передвигаться, сегодня, по сути дела, изолирован от общества. И тому виной не только дефицит инвалидных колясок. Ведь даже если (в один, поистине прекрасный день!) каждый инвалид и будет иметь коляску, изготовленную на уровне современных мировых стандартов, то по-прежнему останутся для него недоступными поликлиника или магазин, прачечная или химчистка, библиотека или кинотеатр. Потому что и одна-единственная ступенька перед входом в здание — это уже препятствие, которое на инвалидной коляске невозможно преодолеть без посторонней помощи.



ПОМОГИ БЛИЖНЕМУ СВОЕМУ

Подъездные устройства и пандусы при различных культурно-бытовых объектах, отдельных жилых домах и пешеходных переходах только теперь становятся одним из обязательных требований для проектировщиков и строителей. А как же быть с теми зданиями и дорогами, которые уже давно построены? Ждать, когда, скажем, исполкомы райсоветов будут иметь средства на их оборудование? Еще очень долго придется ждать инвалидам!

Но можно и не откладывать дело в долгий ящик, как решили, например, рабочие одной из московских строительных бригад. Асфальтируя дорожки вокруг дома в новом микрорайоне столицы, по просьбе матери мальчика-инвалида они сделали и съезд со ступеней подъезда, в котором живет эта семья. Сама свидетель этому — каждый день прохожу мимо того дома, даже пыталась разыскать рабочих, чтобы назвать здесь их имена, но в неразберихе новостройки не вышло. Да и не это главное: важно то, что для рабочих этой бригады «сострадание» и «сочувствие» не просто слова. А сколько же еще таких матерей и детей ждет нашего с вами сострадания и сочувствия?!

Мне вспоминаются ежегодные апрельские субботники в школьные годы, да и в студенческие тоже: традиционная «уборка территории», когда на 5 человек — одна метла или лопата... Ощущение того, что все это делается только для «галочки»... Спору нет, чистые улицы и парки нам нужны, но ведь можно распределить свои силы и более рационально!

Приближается традиционный весенний субботник. Сегодня еще есть время подумать о тех, чья нелегкая жизнь долгие годы была спрятана от общества. Нужно организовать инициативные группы, разыскать этих людей в каждом городе или поселке, выяснить, где и какие подъездные устройства им нужны. Можно разделить территорию каждого населенного пункта на несколько секторов и без больших затрат, из тех самых досок, которые вместе с листьями и мусором обычно сжигаются на кострах, сделать настилы на ступеньках домов, где живут инвалиды, у близлежащих кинотеатров, магазинов, стадионов, библиотек и т. д. Такая работа вполне по силам и молодежи.

ТОВАРИЩИ! ОГЛЯНИТЕСЬ ВОКРУГ! МОЖЕТ БЫТЬ, И В ВАШЕМ ДОМЕ ЖИВЕТ ЧЕЛОВЕК, ГОДАМИ НЕ ПОКИДАЮЩИЙ СВОЕЙ КВАРТИРЫ? И ИМЕННО ВАШ МИЛОСЕРДНЫЙ ТРУД ВЕРНЕТ ЕМУ РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ С МИРОМ!

Ирина КОЧАРЯН

ОТ РЕДАКЦИИ. Ждем ваших сообщений о том, что сделано для инвалидов добровольцами. Мы обязательно расскажем об этом на страницах журнала.

Однажды в группу, где занимались новички, заглянул мужчина средних лет.

— Очень сильно «продвинутый» йог,— отрекомендовали его. Начинающие йоги обступили гостя и почтительно разглядывали, ожидая откровений.

— Главное — отказ от животных белков и чистота пищеварительной системы,— изрек тот.

Оказалось, что вот уже два месяца, как наш гость принял строгое вегетарианство, то есть не ест мясо, рыбу, яйца и другие продукты, содержащие животные белки, и начал ежедневно делать Басти (это очистительная клизма, которая хорошо промывает толстую кишку). «Опытный» йог потерял 20 килограммов веса и, как выяснилось, интерес к жизни. Лицо его было серым и изможденным.

Вы уже наверняка догадались, что незадачливый йог нарушил один из основных принципов йоги — постепенность. Очень уж человеку хотелось побыстрее и подальше продвинуться на избранном пути.

Настоящие йоги не рекомендуют выполнять такие очистительные процедуры, как Басти, ежедневно. Как правило, это надо делать не чаще раза в неделю.

Менять режим питания советуют тоже постепенно. Это очень важно! Кто из нас на протяжении жизни не садился на какую-нибудь диету? Только вот «усидеть» на ней продолжительное время удается единицам. У меня это было так.

— Все! — решительно говорил я себе.— С понедельника ни кусочка мяса!

И правда, не ел мяса в понедельник, во вторник, даже в среду отказался! А в четверг бабушка поджарила кусочек говядины с такой румяной корочкой, что принятое решение пришлось откладывать до следующего понедельника.

Что посоветовать людям, решившим не есть мяса? Не спешите! Если вы едите мясо три раза в день, попробуйте ограничиться одним мясным блюдом. Поживите на таком

См. «Здоровье» № 1 за 1990 год.

«КРОКОДИЛ» ПРОТИВ ОСТЕОХОНДРОЗА

режиме месяц. Затем введите рыбный день и месяц привыкайте к этому рациону. Потом еще один день в неделю постарайтесь обойтись без мяса, довольствуясь молочно-растительной пищей, тоже на протяжении месяца. После этого оставьте только два мясных дня в неделю, через месяц — один. За это время организм ваш перестроится, и отсутствие мяса не явится для него ни психологическим, ни физиологическим стрессом.

И учтите: хотя среди йогов немало строгих вегетарианцев, они не настаивают категорически на такой диете. Вполне приемлема и молочно-растительная. Особенно для тех, кто приступает к занятиям йогой далеко не в юном возрасте.

А теперь освоим так называемое среднее, или грудное, дыхание.

Занятие 2

Встаньте или сядьте прямо (голова, шея и спина — на одной линии), сконцентрируйте взгляд на какой-нибудь точке на стене.

Сделайте выдох через нос так, чтобы живот остался неподвижным, а опустились бы только ребра. Затем медленно вдохните через нос, поднимая только ребра (живот и плечи остаются неподвижными).

Повторите весь цикл 7 раз.

Выполняйте его сразу же после дыхательного упражнения, разученного вами на занятии 1.

КОМПЛЕКС «КРОКОДИЛ»

Специалисты считают, что каждый второй человек на Земле страдает от боли в спине. Если вы не верите этому утверждению, прислушайтесь к своей спине лежа, сидя, стоя, нагнувшись... Ну, как?

Предлагаемые упражнения одинаково эффективны и для здоровых людей, и для тех, кто уже «приобрел» начальные стадии заболеваний позвоночника. Они подойдут и пожилым, и детям — так утверждают йоги. Давайте попробуем!

Тем, у кого остеохондроз уже проявил себя в полной мере, не стоит выполнять комплекс «Здравствуй, солнце!», опубликованный в № 1 «Здоровья» за этот год. Им лучше отдать предпочтение комплексу «Крокодил».

Сначала разучим упражнение под названием «Расслабление рыбы».

Лягте на спину, руки вдоль туловища ладонями вверх. Сделайте медленный, спокойный вдох, одновременно сгибая ноги в коленях (стопы от пола не отрывайте) и поднимая предплечья так, чтобы кисти рук свободно свисали, локти при этом почти упираются в пол.

На выдохе плавно, почти без усилий, выпрямите ноги и опустите руки вдоль тела. После этого плавно поверните голову сначала вправо, затем влево.

Так расслабляться нужно 1—3 раза после каждого из следующих упражнений. Все упражнения делайте лежа на спине, руки в стороны ладонями вверх. Сразу задайте себе нужный темп — медленный, спокойный: на счет раз-два — вдох, на счет три-четыре — выдох.

1. Ноги на ширине плеч. Делая вдох, поверните голову вправо, а стопы одновременно влево (постарайтесь положить их на пол). С выдохом поверните голову влево, а стопы вправо.

2. Пятку левой ноги положите на носок правой. На вдохе поверните голову вправо, а стопы одновременно влево. С выдохом поверните голову влево, а стопы вправо. То же, положив пятку правой ноги на носок левой.

3. Лодыжку согнутой левой ноги положите на коленную чашечку выпрямленной правой ноги.

Делая вдох, поверните голову влево, а правое бедро и правое колено вправо, стараясь левым коленом коснуться пола. Делая выдох, вернитесь в и. п. То же, положив лодыжку согнутой правой ноги на коленную чашечку выпрямленной левой.

4. Широко расставьте согнутые в коленях ноги, стопы на полу. Делая вдох, повернитесь влево, положив ноги на пол. Голову одновременно поверните вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

5. Согните ноги, сведя колени и стопы вместе. Делая вдох, поверните таз влево, стараясь положить колени на пол, а голову поверните вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

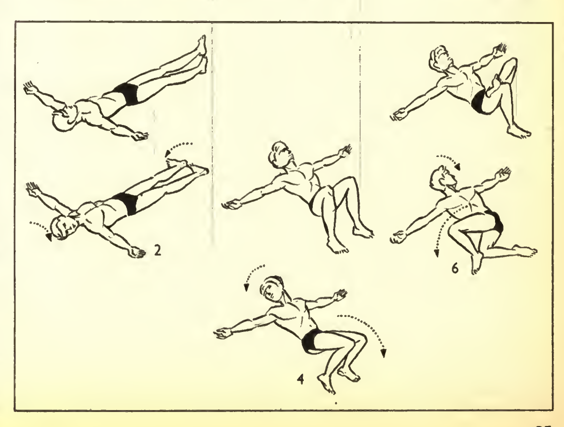
6. Правая нога согнута, стопа на полу. Лодыжку согнутой левой ноги положите немного выше правой коленной чашечки.

Делая вдох, поверните таз вправо, стараясь левым коленом коснуться пола, голову одновременно поверните влево. На выдохе вернитесь в и. п. То же, положив лодыжку согнутой правой ноги немного выше левой коленной чашечки.

7. Сомкнутые ноги оторвите от пола. Делая вдох, поверните таз влево, стараясь положить бедра на пол, голову одновременно поверните вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

Каждое упражнение повторяйте семь раз. Упражнения 2, 3, 6, 7 семь раз сделайте в правую и семь раз в левую сторону. Во время выполнения комплекса лопатки от пола не отрывайте, старайтесь, чтобы в начале и в конце упражнения поясница касалась или почти касалась пола.

П. СМОЛЬНИКОВ,
инструктор-методист





Иметь право

Она шла по помосту легкой, стремительной поступью, гордо запрокинув голову. Ловила обращенные на нее со всех сторон восторженные взгляды и ослепительно улыбалась. А глаза были холодны. Они менялись лишь в ту минуту, когда она мимолетно бросала взор на Мастера.

В нем читалась благодарность за то, что он дал ей возможность, пусть в эти краткие часы, почувствовать себя женщиной. Которой аплодируют, восхищаются и поклоняются.

Я с грустью смотрела на манекенщицу и женщин вокруг, одетых довольно серо и однообразно, а отчасти и безвкусно. Подумалось: сейчас закончится этот праздник моды, зрительницы выйдут на улицу, сольются с толпой и в толчее, в давке общественного транспорта забудут, что они женщины. С их лиц сотрется улыбка, и лишь в потаенном сознании останется мечта о Мастере, который своим искусством возродит извечное стремление Женщины быть прекрасной, быть совершенством.

Жаль вот только: Мастеров единицы, а женщин-то миллионы...

— Отчего так? — спросила я Мастера — художника-модельера Вячеслава Михайловича ЗАЙЦЕВА.

— Оттого, что творческие личности в нашей индустрии моды — легкой промышленности — не приживаются. Ибо массовое производство одежды у нас рассчитано на потребителя-носителя без роду, без племени и определенных занятий, на человека вообще. На какую-то обезличенную болванку.

Я 16 лет отдал легкой промышленности. И все эти годы терзался, метался, и слава богу, что хватило сил отбросить начинающий расти престиж, реноме моего имени и вопреки разуму уйти в ателье. Я устал врать себе и понял, что мое существование в модоиндустрии бессмысленно. Гораздо честнее работать в маленьком коллективе, но определенно знать, что ты приносишь радость не всеобщую — она эфемерна,— а каждому человеку в отдельности.

— Вячеслав Михайлович, ученые небезосновательно бьют тревогу, сетуя на гомогенность окружающего нас мира. Однообразны современные дома и улицы, да и серая толпа тоже удручающе воздействует на нашу психику. А видеоэкологи, например, считают, что ваши модели вызывают положительные эмоции. Так какую же роль играет одежда в нашем психоэмоциональном состоянии?

— Все взаимозависимо. Невозможно у человека отнять то, что ему даровано природой: стремление к индивидуальности, к самовыражению. Я давно в этом убедился. Искусство одежды существует для того, чтобы помочь человеку создать свой микромир — радостный, комфортный, благоприятный.

Я расскажу один случай, подобных ему было сотни. Из маленького сибирского городка приехала к нам в ателье женщина. Ей едва за сорок. Двое детей, муж. Она рассказала, что внешне в ее семье все обстоит благополучно. Она заботливая жена и мать. Но чувствует, как постепенно, почти неуловимо теряет к себе интерес своих близких. Она им необходима, но лишь в силу того, что организует быт семьи: стирает, готовит, приносит продукты, проверяет уроки. Но она еще молодая женщина и вполне естественно, что ей хочется волновать воображение мужа, а в глазах детей видеть восхищение своей мамой.

Безусловно, внутренний мир человека определяет его взаимосвязь с внешним миром, но нельзя отбрасывать и зрительный образ, который либо притягивает, либо отталкивает. Кстати, именно поэтому часто рушатся семьи. Женщина, о которой я вам рассказываю, интуитивно почувствовала надвигающуюся беду и предотвратила ее. Но в жизни чаще происходит обратное.

Он и она, не будучи еще супругами, готовятся к каждой встрече. Тщательно



выбора

продумывают туалет, макияж, прическу. Но вот Гименей связывает их узами брака. И каждый друг друга получает в домашнее пользование. Да, да, именно пользование. Иначе откуда старый замызганный халат, стоптанные тапочки, полинялые тренировочные штаны? Эти двое еще любят друг друга, но каждодневное созерцание непривлекательного образа вызывает подсознательные отрицательные змоции у каждого. Я уверен, что даже при самом скромном достатке можно выделить средства на домашнюю одежду, пусть за счет повседневной, в которой мы ходим на службу.

— Еще в средние аека, например, Карл Великий приучал своих подданных носить одежду опрятную и сообразно месту и аремени. Его биограф вспоминает такой эпизод: Карл однажды заставил щеголей-придворных, не желающих расставаться с роскошными одеяниями, привезенными с Востока, охотиться в них под дождем, а сам был а простом овчинном кожухе.

А мы и по сей день одеваемся по наитию. Нам ведь никто не приаивает зстетического вкуса.

— Это наша беда. Загляните в дом, где справляют семейный праздник без посторонних. Во что одеты люди, какая скатерть на столе и как он сервирован, если вообще сервирован! Вы ужаснетесь будничности. А в чем у нас ездят в поездах! Да и, приходя в театр, теперь уж редко кто переобувается, прямо в сапогах шагают в зал. Мне искренне больно за зтих людей, они отнимают у себя праздник, радость встречи с прекрасным. Потому что во многом наше настроение зависит от того, как мы одеты. Предвкушение праздника приходит к нам еще тогда, когда мы чистим, стираем, гладим свой выходной наряд, укладываем волосы, наносим макияж. Уже зтим мы себя настраиваем на иную волну, отодвигая на время суету будней.

Но и винить людей нельзя. Наша легкая промышленность не способна воспитать вкус своей продукцией. Она занимается изготовлением плановой одежды, и никто не задумывается о том, для чего она предназначена, главное — выполнить план. У нас отсутствует ассортиментное разделение, которое существовало еще с древних времен: одежда для дома, для активного и пассивного отдыха, для службы, деловых встреч, театра, торжественного вечера.

Художники модной индустрии всего мира придумывают одежду на все случаи жизни. Удобную, комфортную, не отстающую от моды. Они учитывают и особенности рельефа той или иной местности, и контингент проживающих здесь людей. Берутся во внимание возраст, профессия, финансовые возможности различных слоев общества. Не забывают и о полных или очень худощавых людях, ведь, несмотря на недостатки, они тоже должны выглядеть зстетично.

А у нас существует лишь несколько специализированных магазинов для полных с не совсем удачным, а для кого-то даже оскорбительным названием «Богатырь». Но, войдя туда и оглядев прилавки, можно ли говорить о моде? Там одежды нет, ибо жалкие и уродливые модели, предложенные покупателям,— лишь подобие ее.

— Вячеслав Михайлович, аспомните 50-е годы. Тогда и Домов моды почти не было, да и журналов не такое разнообразие, как сегодня. Но когда рассматриааешь старые фотографии тех лет, любуешься женскими нарядами. Вроде бы и платья скромные, но их фасоны, со вкусом подобранные аксессуары придавали туалету изысканность и непоаторимость. Многие шили сами или заказывали у портных, но каждая женщина стремилась найти свой стиль. У нее были любимые духи, хотя она ими пользовалась очень редко, по особо торжественным случаям, был любимый цвет губной помады, любимый цает платья. Казалось бы, наше поколение должно апитать в себя тот опыт и обрести, по крайней мере в одежде, более ярко выраженную индивидуальность.

— Чтобы ответить на зтот вопрос, надо вспомнить характер тех послевоенных лет, когда многие женщины, пожилые, молодые и совсем юные, остались без мужчин. Но каждая мечтала о своей судьбе. О встрече. Природой заложенное в человеке стремление к красоте, к самосовершенствованию всплывало из подсознания и саморазвивалось.

Я помню маму. Мы жили просто. Она работала уборщицей, прачкой. Но у нее было выходное очаровательное крепдешиновое платье. Она любила носить вышитые воротнички, белые накрахмаленные манжеты. Всегда ходила с аккуратной прической и обязательно подкрашивала губы.

Но мы сейчас с вами говорим не о моде послевоенных лет. Многие женщины носили тогда элегантные традиционно-классические платья. А на арену моды уже выходили укороченные брюки «дудочки», и клетчатые пиджаки у мужчин, и короткие женские платья.

Вспомните, каким гонениям подвергалась зта мода! С ней боролись на комсомольских собраниях, газеты и журналы пестрели карикатурами. А на тех, кто отваживался быть белой вороной, ставили клеймо «стиляга». Шла тенденция на уничтожение в человеке личностного, индивидуального. Человек стал послушным винтиком в большом механизме, и ни в коем случае он не должен был выделяться из окружающей среды. Ни мыслями, ни смелостью суждений, ни одеждой. Культивировалась серость во всем. И она восторжествовала.

Давайте посмотрим правде в глаза. Как реагирует большинство из нас на хорошо одетых людей? Мы любуемся ими, восхищаемся? Ничего подобного. Мы смотрим на них со злобой, завистью. Модно и зкстравагантно одетая женщина сегодня не может выйти на улицу, боясь оскорблений иных прохожих.

— Ей тут же приклеят ярлык «ночной бабочки»...

— Это трагедия нашего общества. Доля вины, конечно, лежит и на легкой промышленности, которая не работает на потребителя. Но главное — в другом. В нас не заложено с детства стремление к прекрасному. С рождения дитя видит замотанную мать. Ей некогда следить ни за собой, ни за ребенком, ни за мужем. Она разрывается между домом, яслями, работой и магазинами.

А интерьеры детских садов — среда, окружающая малыша? Куколки, кубики, мячики — все зто хаотично, антизстетично расставлено, пестрит жуткой цветовой безвкусицей. Да и воспитательницы порой не только сами не уделяют должного внимания своей внешности, но и высмеивают хорошо одетых детей.

Не забуду случай с сыном. Ему тогда исполнилось шесть лет, и кто-то из знакомых подарил белые детские трусики. В то время такие вещи были редкостью. Увидев их, воспитательница выставила его напоказ. Ребенка публично осмеяли. Домой он вернулся затравленный. Душевная рана не заживала до 18 лет.

Все годы отрочества сын носил кирзовые сапоги и трикотажные брюки от спортивного костюма. Все ему покупалось только в «Детском мире», и никакая сила не могла его заставить надеть что-то красивое, нестандартное.

— Но родительское алияние оказалось сильнее тех детских впечатлений, и Егор пошел по вашим стопам. Он нашел свой стиль. Его модели пользуются успехом в молодежной среде. Молодые сегодня хотят не только мыслить нестандартно, но и одеааться по своему усмотрению. До сей поры не утихают

споры: быть или не быть единой школьной форме? Каково ваше мнение?

— Эти давние споры ничем не закончились. Я считаю, что причины, побуждающие ее сохранять, лицемерны. Ибо наше стремление оградить детей от социальности утопично. Мы их со школьной скамьи приучаем к уравниловке, а они должны знать, что за разный труд и по-разному платят. Тем более что, выходя из школы, они надевают вещи, купленные родителями, и все равно видят, кто во что одет.

Я считаю, что форма исподволь, очень незаметно, но весьма последовательно убивает в ребенке стремление к индивидуальности. Да и правила гигиены не позволяют 6 дней носить одно платье. Дети экспрессивны, много двигаются, и форма быстро приобретает неприятный запах. Да и потом мы обязаны внушать с детства нашим детям, что носить платье, блузку или рубашку больше двух-трех дней нельзя. Их положено стирать.

Ткани, из которых сшита школьная форма, отвратительны: они долго сохнут, плохо гладятся. Если мы не хотим от нее отказаться, то по крайней мере надо учитывать все эти нюансы. Форма должна быть комплектной, с несколькими взаимозаменяемыми предметами и, безусловно, радовать глаз и не уродовать наших детей.

— К сожалению, модная одежда сегодня — один из элементов престижа. Она как визитная карточка, удостоверяющая личность.

— Так будет продолжаться до тех пор, пока существует дефицит. Мы с вами затронули вопрос о моде. Но о моде в нашей стране пока рано вести речь. Что такое мода? Это всплеск нового, экстравагантного, порой шокирующего, удивляющего, восхищающего. Мода — всегда надстройка над повседневной одеждой. Она всегда элитарна. О ней можно говорить, когда решена проблема ассортимента и магазины предлагают товары на уровне мировых стандартов. Легкая промышленность должна расширить ассортимент. У нас свободно должно продаваться красивое нижнее белье, юбки, блузки, рубашки, костюмы, платья на любой вкус: узкие, приталенные, прямые, расклешенные и обязательно в широком спектре цветовой гаммы. Только достигнув изобилия и разнообразия, можно говорить о моде. Когда любой из нас, придерживаясь определенного стиля в одежде, позволит себе хотя бы раз в год или сезон купить ультрамодный наряд, которым произведет фурор, вызовет восторг, ошеломит окружающих, удовлетворит извечную жажду к новизне, а потом снова наденет свое классическое платье.

— Уныние охватывает при взгляде на пустые витрины магазинов «Ткани». Шерсть, шелка, крепдешины — все исчезло. В продаже лишь не пользующийся спросом ацетат. Непонятно, зачем его производят, ведь после первой стирки изделие из него превращается в тряпку?

— Нет сырья. Осенью прошлого года в Москве проходила ярмарка тканей, выпускаемых нашими предприятиями легкой промышленности. В основном вискоза, ацетат. Но кое-что нас порадовало. Мы заключили контракт с несколькими фабриками и будем рекламировать их продукцию.

— Вячеслав Михайлович, когда я смотрела ваш «Театр Моды», то была неожиданно поражена жизненностью ваших моделей. Бытует мнение, что мода Зайцева элитарна, а я убедилась в ее доступности каждой женщине. Особенно поразили необыкновенно элегантные платья из отечественных и вроде бы неприглядных и порядком надоевших тканей серого цвета.

— Не только эти платья, но и почти вся коллекция выполнена из отечественных тканей.

— Ваши модели закупают западные фирмы. Почему им не следуют предприятия нашей легкой промышленности?

— Они неспособны их выполнить на своем устаревшем технологическом оборудовании. У меня более европейская методика конструирования, и процесс изготовления моделей наиболее современен. Я готов отдать свои модели в производство, но для этого его надо переоборудовать.

Правда, рано или поздно, но жизнь заставит нашу легкую промышленность изменить существующие сегодня принципы работы. Мы должны наконец отказаться от гигантомании в производстве изделий и одеть народ разнообразно, ярко, красиво.

— И последний вопрос. Что вы пожелаете нашим читательницам в канун праздника 8 Марта?

— Быть мужественными. Ждать и верить. Быть оптимистами. Я надеюсь, что наступит время изобилия товаров. И у наших милых женщин будет выбор. Выбор одежды. Выбор стиля жизни, когда каждая женщина сама решит: работать ей или воспитывать детей. Честное слово, уж наши-то героические женщины его заслужили.

Беседу вела
Валентина ШКОЛЬНИКОВА

ОТ РЕДАКЦИИ.

Понятия «мода», «духовное здоровье» и «культура» переплетены самым тесным образом. Не обособляя, а дополняя друг друга, они способны воспитать гармонически развитую личность. Статьи ведущих искусствоведов, художников-модельеров, которые мы будем публиковать в этой рубрике, помогут вам не только развить хороший вкус, ориентироваться в основных направлениях моды наступившего сезона, обрести индивидуальность в стиле одежды, но прежде всего нам хочется, чтобы вы задумались и обратили внимание на свою манеру поведения, строй речи, тон общения. Ибо, лишь соединив все воедино, можно достичь гармонии.

Вы уверены, что готовы к празднику? К единственному в году, пожалуй, когда женщина позволяет себе снять фартук, не стоять у плиты, где ее заменят муж, дети. Итак, наряд готов, волосы уложены, на лице макияж. У вас прекрасное настроение. И оттого, что весна наконец наступила, что ваши домашние как никогда галантны и внимательны. И тут вы спохватываетесь: о боже, ваши руки...

Попробуйте 5—10 минут подержать их в воде, где варился картофель. Надеюсь, что эта мера «скорой помощи» выручит вас на этот раз.

Но если вы хотите сохранить эластичность кожи рук, за ними надо ухаживать постоянно. Обязательно несколько раз в день смазывайте их кремом. Втирать его лучше всего в слегка влажную кожу.

Вечером, смазав руки кремом, помассируйте кожу легкими круговыми движениями, начиная от кончиков пальцев. После этого несколько раз сожмите пальцы в кулак. Затем сделайте не-

ПОЛНЫМ ДИЕТОЛОГ СОВЕТУЕТ...



сколько оборотов кистью сначала в одну, затем в другую сторону.

Если вы заметили, что кожа рук стала грубоватой и шероховатой, попробуйте в течение 10 минут подержать руки в теплой ванночке. Состав раствора может быть таким: чайную ложку пищевой соды и столовую ложку мыльного порошка или крема (можно использовать крем для бритья) растворите в литре воды или в 1,5 литра воды влейте столовую ложку глицерина и половину чайной ложки нашатырного спирта.

Прекрасно смягчает кожу рук ванночка из молочной сыворотки, оставшейся после приготовления творога, или сока квашеной капусты.

Хорошо сделать ванночку из раствора крахмала (столовая ложка на литр воды).

Полезны для покрасневших рук контрастные ванночки. Опускайте руки поочередно на 1—2 минуты то в холодную, то в горячую воду. Процедуру заканчивайте холодной водой.

Ванночки повторяйте до тех пор, пока загрубелая кожа не станет мягкой. В дальнейшем процедуру желательно делать 1—2 раза в неделю.

Не пожалейте одной дольки лимона и смажьте ею руки. Через 10—15 минут смойте водой. Причем мыть руки лучше в теплой воде, она расширяет и очищает поры. Холодная же способствует огрублению, высыханию и растрескиванию кожи.



Предлагаю рецепты лосьона для рук, который вы сможете сделать сами. Смешайте 50 граммов глицерина и чайную ложку нашатырного спирта, добавьте 50 граммов воды и, если хотите, для отдушки 2—3 капли ваших любимых духов.

Лосьон чередуйте с маслянo-медово-травяным кремом для рук. Вот его рецепт. Приготовьте настой трав ромашки, подорожника, ноготков, череды: столовую ложку любой травы или смеси залейте стаканом кипятка. Оставьте часов на 8—9 под крышкой. Процедите. Затем 50 граммов сливочного масла разотрите с чайной ложкой меда, добавьте чайную ложку настоя трав, все тщательно перемешайте.

Не забывайте эти несложные советы. Они помогут сделать ваши руки нежными, гладкими, бархатистыми.

Э. А. РЕШЕТИЛОВА,
врач-косметолог

Если вы за зиму набрали лишние килограммы и хотите от них избавиться, воспользуйтесь рекомендациями, приведенными в книге кандидата медицинских наук С. А. Агаджанова «Новая диета: для всех и для каждого».

Автор советует не переедать, есть 3—4 раза в день. Сократите калорийность дневного рациона до 1200—1300 килокалорий, но пища должна быть разнообразной, чтобы содержать все необходимые организму пищевые вещества. Для этого надо переключиться на овощи, раз в день есть каши, желательно с добавлением отрубей. Из белковых продуктов не забывайте о твороге, молоке, молочнокислых блюдах. Воспользуйтесь приведенными в книге рецептами некоторых блюд. Например, на завтрак съешьте ОВСЯНУЮ (или любую другую, кроме манной) КАШУ С ПШЕНИЧНЫМИ ОТРУБЯМИ.

Хорошо просеянные отруби всыпьте в кипящую воду и кипятите под крышкой 10 минут. Затем добавьте крупу и растительное масло, вымесите и варите на слабом огне в течение 20—25 минут. Подайте к столу с молоком.

На одну порцию (в граммах): овсяная крупа и отруби — по 40, растительное масло — 5, вода — 200, молоко — 100. Калорийность — 290 килокалорий.

С. А. Агаджанов. М.,
«Лесная промышленность», 1989 год.

Завершите завтрак стаканом чая с душистыми травами или стаканом кофе без сахара (калорийность — 0).

На обед вы можете позволить себе съесть полную порцию белкового блюда, например, ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ.

Творог протрите, смешайте с яйцами, добавьте пшеничной муки и сахара. Скатайте нетолстые «колбаски» и разрежьте их на 7—8 частей. Это и будет одна порция. Опустите вареники в горячую воду, доведите до кипения и снимите кастрюлю с варениками с плиты. Через 5 минут выньте вареники шумовкой, подайте к столу со сметаной.

На порцию (в граммах): творог — 100, пшеничная мука и сахар — по 10, ¼ яйца, сметана — 20. Калорийность — 300 килокалорий.

На первое рекомендуется 250 граммов (полпорции) вегетарианского борща или любого вегетарианского супа (около 100—120 килокалорий), на третье — стакан компота без сахара, или апельсин, или яблоко (от 40 до 70 килокалорий).

К ужину приготовьте винегрет или любой салат: например, САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ОРЕХАМИ.

Натрите морковь на крупной терке, а яблоки нашинкуйте; все смешайте с медом, уложите в салатник, украсьте листьями петрушки и посыпьте поджаренными измельченными орехами.

На порцию (в граммах): морковь и яблоко — по 75, орехи грецкие очищенные и мед — по 25, зелень петрушки — 10. Калорийность — 300 килокалорий.

К салату вы можете добавить стакан кефира, или ацидофилина, или любого другого кисломолочного продукта.

На ночь выпейте стакан любого сока. Если появится чувство голода между завтраком и обедом или обедом и ужином, съешьте яблоко, или апельсин, или морковку. Вам придется ограничиться двумя кусочками хлеба в день, это еще 100 килокалорий.

Мы познакомили вас только с тремя из 35 рецептов, приведенных в книге. Пользуясь ими, вы сможете приготовить множество полезных, вкусных блюд, снизить калорийность своего рациона, а это и есть гарантия того, что за весенние месяцы вам удастся похудеть и помолодеть. Ведь это так важно для женщины!

Т. ВАЛЕРИНА

Книгу С. А. Агаджанова «Новая диета: для всех и для каждого» можно заказать по адресу: 113093, Москва, ул. Павловская, 25, московский научно-методический центр «Диетолог».

В течение трех-четырех месяцев она будет вам выслана наложенным платежом.

Стоимость с пересылкой — 5 рублей.



А что предложит Алеша?

На одном из официальных приемов в Доме моды рядом со мной оказался молодой человек. Очень уж нестандартной показалась мне его прическа — стрижка как бы в полоску. Не удержалась и, скрывая ехидство, спросила: «Так модно?»

— Да, очень,— ответил он и посмотрел так доброжелательно, что я решила продолжить разговор.

— А завтра, скажем, мода изменится, не захочется «полосатым» ходить, что, стричься наголо придется?

— Да нет. Просто причешу волосы иначе. Все в моих руках.

Вот так случайно познакомилась с художником-парикмахером Алексеем Филоновым. Решила, если уж это действительно так просто, пусть поделится опытом. И вопрос поставила четко.

— Вот перед вами я, некая абстрактная деловая женщина. Через плечо — нагруженная всевозможными бумагами сумка. По дороге домой нагружу еще одну — хлебом, молоком, кефиром... А если повезет, подвернется продовольственный заказ, войду в дом совсем спокойно, хоть гостей принимай.

Только ведь и самой не хочется в грязь лицом ударить. В шкафу парадно-домашняя «униформа» всегда найдется. А что делать с головой? Хорошо тем, у кого волосы от природы вьются, кто имеет время и силы ходить в парикмахерскую регулярно. Но хотелось бы и дома привести волосы в порядок, да чтобы было быстро, модно, красиво! Как хочется предстать не только хлебосольной хозяйкой, но и в какой-то степени ухоженной женщиной. Что посоветуете, Алеша?

— Чтобы вас никто никогда не застал врасплох, запомните главное — волосы всегда должны быть чистые. Тогда, нежные и пушистые, они легко поддаются любому экспромту. Сразу оговорюсь: тем, кто предпочитает кудрявую головку, регулярно укладывает волосы в парикма-

херской или накручивает на бигуди, срочно менять свои привычки не надо. Носите ту прическу, что вам идет, какая для вас наиболее комфортна. Ну а с теми, кто жаждет перемен, с удовольствием поделюсь маленькими секретами.

Надеюсь, у вас в хозяйстве найдется лак для волос? Если нет, постарайтесь держать в холодильнике бутылку пива. В крайнем случае закрепить прическу поможет и сок лимона.

Итак, начнем с длинных волос — до плеч или чуть ниже. Практически для любого лица и любого возраста подойдет пучок, который ввела еще госпожа Шанель. Сегодня он чрезвычайно моден. Смоченные водой или лаком волосы надо расчесать и, как можно плотнее пригладив к голове, собрать резинкой в хвостик у шеи. Если хотите, можете оставить челку. Начешите ее слегка, расправьте в виде свободно лежащих перьев и сбрызните лаком. Хвостик у шеи закрутите калачиком вокруг резинки и закрепите шпильками. Они могут быть декоративные — с камушками или горошинками наверху. А лучше заранее подготовить сетку для волос (обычную, которая продается в магазине). Украсив мелкими бусинками, декоративными цветочками, оберните ею пучок. Есть и другие варианты. Из плотно накрахмаленной ткани нетрудно вырезать декоративный листок, цветок. Прикрыть ими пучок или обернуть вокруг волос венчиком — тут вас выручит ваша фантазия.

Попробуйте поднять волосы к темени. Посмотритесь в зеркало. Если вы чувствуете, что это соответствует вашему типу, характеру, настроению, дерзайте! Закрепите волосы туго резинкой, слегка начешите и распушите. Пусть они струятся подобно водопаду.

А если волосы полудлинные? Откинув голову назад, хорошо (лучше щеткой) расчешите их. Не правда ли, такое впечатление, что их отбросил ветер? Постарайтесь зафиксировать это мгновение. Пятерней придержите волосы, обрамляющие лоб и виски, сбрызните их лаком. Затем слегка начешите, растрепите руками взметнувшуюся гриву и зафиксируйте ее лаком. Челку, если, конечно, хотите, выпустите несколькими прядями вперед. Они должны «торчать», не прилипая ко лбу.

Теперь для тех, у кого стрижка: короткая, прямая, «каре» — не важно. Принцип один. Мокрые волосы расчешите, пригладьте и уложите... как угодно. Хотите, припустите на виски, можно приподнять чубчик или просто открыть лицо, пусть его обрамляет естественная кайма линии роста волос. У каждого она имеет свою конфигурацию, и в этом вся прелесть. Зафиксируйте укладку лаком так, чтобы не пропал вид мокрых волос. Такая укладка самая-самая современная.

И еще. Сейчас модны гребни, заколки, бантики... Ими можно дополнить любой из предложенных вариантов причесок. Но, пожалуйста, не хватайтесь за первое попавшееся украшение. Лучше ничего! Но только не та тусклая пластмасса, стекляшки и блестящий «серебром» и «золотом» металл, которые наводнили все киоски. Загляните в «бабушкин сундучок». Кто знает, может, тот «хлам», на который вы не обращаете внимания, окажется настоящим черепаховым гребнем, креп-сатиновым или из самого что ни на есть натурального кружева бантом?

Откровенно скажу, вникая в Алешины советы, «пожертвовала» своей головой. Мы крутили мои волосы, примеряли и так и этак, мысленно удлиняли и укорачивали их. Я соучаствовала в творческом поиске, видела, как трудно мастеру отрешиться от того набора средств, с которыми он привык работать, и приспособиться к нашему домашнему «ничего». Алеша очень доброжелательно и терпеливо решал столь неожиданную для него задачу.

Думаю, эти искренние советы молодого мужчины нам, женщинам, надо принять с благодарностью.

Н. АЛЕКСЕЕВА

ЧТО БОЛИТ?

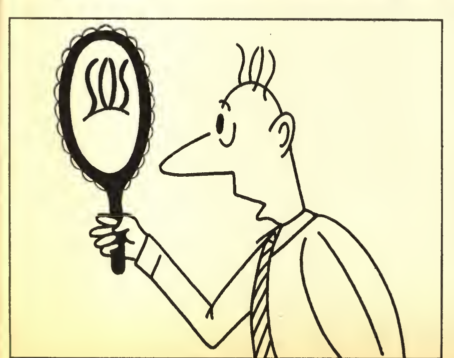


Рисунок В. ВЛАДОВА

Рисунок А. ТАЛИМОНОВА

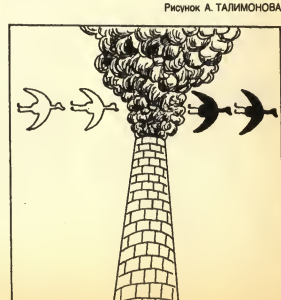




Фото Александра ТЯГНЫ-РЯДНО (Москва).
«Дружеская беседа».

ТРЕНИРОВКА
МЕЖДУ ДЕЛОМ

Упражнения, которые я предлагаю вашему вниманию сегодня, развивают динамическую силу крупных мышц конечностей, увеличивают подвижность и прочность локтевых и плечевых суставов. Эти упражнения являются прекрасным средством профилактики артрозов. Они помогут вам уберечься от травм опорно-двигательного аппарата. Выполняйте упражнения стоя или сидя.



1. Руки согните в локтях, прижмите их к туловищу. Плечи максимально отведите назад и соедините лопатки на 5—10 секунд. Повторите упражнение 10 раз с 15-секундным отдыхом между повторами.

2. Руки согните в локтях. Правую ладонь положите на левое предплечье в его нижней трети. Как можно выше поднимите левую руку, затем опустите, преодолевая сопротивление правой руки. Поменяйте положение рук.

3. Правую руку поднимите вверх. Согните ее в локте. Пальцы сожмите в кулак. На него сверху положите пальцы левой руки. Выпрямите правую руку, преодолевая сопротивление левой, имитируя жим гири. Поменяйте положение рук.

Выполняйте упражнения до появления усталости в мышцах.

Для упражнений 4 и 5 потребуется резиновый медицинский бинт длиной 1,5 метра. Зацепите его за любую опору на уровне груди и свяжите концы.

4. Стоя или сидя правым боком к опоре, проденьте пальцы левой руки, согнутой в локте перед грудью, в кольцо резинового бинта. Выполните левой рукой маховые движения, выпрямляя руку влево и назад, 5—10 раз. Затем делайте махи вверх и в сторону также 5—10 раз. Повернитесь другим боком к опоре и повторите упражнение, выполняя махи правой рукой.

5. Станьте лицом к опоре. Ладони вытянутых перед собой рук вложите в резиновое кольцо бинта на уровне больших пальцев. Делайте махи одновременно обеими руками вверх и в стороны с большой силой до появления усталости в мышцах.

Н. НОМОКОНОВ,
врач ЛФК



1



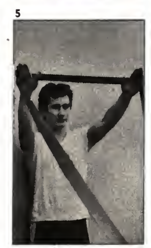
4



2



5



ЗДОРОВЬЕ
3 90 (423)

Ежемесячный научно-популярный журнал министерств здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА»

Основан 1 января 1955 г.

Главный редактор
Ю. В. БЕЛЯНЧИКОВА

Редакционная коллегия:
А. А. БАРАНОВ (зам. главного редактора),
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
А. М. ГРИШИН (главный художник),
В. Ф. ЕГОРОВ,
А. И. КОНДРУСЕВ,
И. П. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. Ф. МЕНЬШИКОВА (ответственный секретарь),
Г. В. МЯСНИКОВ,
А. П. НЕСТЕРОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
Р. Н. ОСЬКИНА,
В. А. ПОЛЯНЦЕВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. А. САМСЫГИНА,
А. Н. СОЛОВЬЕВА,
Т. А. СТАРОСТИНА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
В. Г. ТЕРЯЕВ,
Т. В. ФЕДОРОВА (зам. главного редактора),
Т. А. ЯППО.

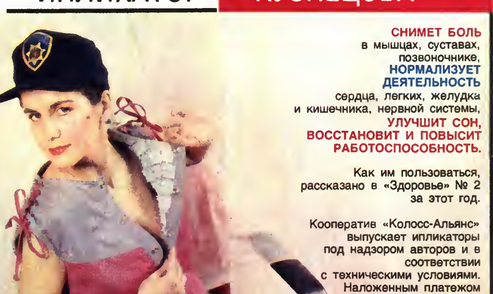
Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

На первой и четвертой страницах обложки фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

Перепечатка разрешается со ссылкой на журнал «Здоровье».

Рукописи, фотографии, рисунки не возвращаются.

«ИПЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА»



СНИМЕТ БОЛЬ в мышцах, суставах, позвоночнике, **НОРМАЛИЗУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** сердца, легких, желудка и кишечника, нервной системы, **УЛУЧШИТ СОН, ВОССТАНОВИТ И ПОВЫСИТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.**

Как им пользоваться, рассказано в «Здоровье» № 2 за этот год.

Кооператив «Колосс-Альянс» выпускает ипликаторы под надзором авторов и в соответствии с техническими условиями. Наложенным платежом (оплата на почте при получении бандероли) вы можете получить любые виды и комплекты.

ЦЕНЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖЕНЫ!

Инвалидам и участникам войны (при наличии справки) предоставляется 50%-ная скидка.

На взаимовыгодных условиях кооператив заключает договор на поставку ипликаторов с инофирмами и торговыми организациями страны.

ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ:

Ипликаторы квадратные или круглые на ткани 18×35 см (50—60 штук). Цена 6 рублей.

Ипликаторы круглые, укрепленные на пленке кнопкой (60 штук). Цена 6 рублей.

Ипликаторы на ткани квадратные 33×63 см (180 штук) — цена 23 рубля; круглые 35×68 см (231 штука) — цена 24 рубля.

Ипликатор карманный (две игольчатые пластинки длиной 10 мм). Цена 6 рублей 70 копеек.

Ипликаторы россыпью в упаковке по 100 штук. Цена 4 рубля.

Комплект ипликаторов с металлическими иглами (12 пластин длиной по 300 мм). Цена 78 рублей.

Жилет из квадратных колючих модулей для лечения заболеваний бронхо-легочной и сердечно-сосудистой систем. Цена от 30 до 50 рублей.



Новинка для женщин! Маленькие круглые ипликаторы с шагом 2 мм для массажа лица (в наборе две штуки). Цена 5 рублей.

Заявки присылайте по адресу: 109052, Москва, ул. Смирновская, 2, кооператив «Колосс-Альянс». Тел. 226-55-11. Телекс Москва Альянс 000146.

Индекс 70328. Цена 40 коп.